
Men Are from Mars,
آدم من المريخ
WOMEN ARE FROM VENUS
حواء من الزهرة
تأليف: د. جون جراي
ترجمة: عزة العشماوى

OHN GRAY, Ph.D.




سلسلة شهرية تصدر عن
دار الهلال
الإصدار الأول يونيو ١٩٥١

رئيس مجلس الإدارة مكرم محمد أحمد
رئيس التحرير مصطفى نبيل
سكرتير التحرير عادل عبد الصمد

مركز الادارة
دار الهلال : ١٦ ش محمد عز العرب
ت : ٣٦٢٥٤٥٠ سبعة خطوط
فاكس : FAX -3625469

العدد ٥٨٧ - رجب - نوفمبر ١٩٩٩
NO - 587 - NOV - 1999

اسعار بيع العدد فئة ٦٠٠ قرش

سوريا ١٢٥ ليرة - لبنان ٧٥٠٠ ليرة - الاردن ٣ دينار - الكويت ٢ دينار - السعودية ٢٠ ريالا - البحرين ٢ دينار - قطر ٢٠ ريالا - دبي/ابو ظبي ٢٠ درهما - سلطنة عمان ٢ ريال

عنوان البريد الإلكترونى : darhilal@idsc . gov . eg

# آدم من المريخ
# وحواء من الزهرة

تأليف الدكتور جون جراى
ترجمة عزة العشماوى

●

دار الهلال

الغلاف للفنان

محمود الشيخ

# مقدمة الترجمة

كنا مجموعة من الصديقات نجتمع مرة أو مرتين كل أسبوع نتبادل الهوايات والقراءات، ونحكى مشاكلنا وتجاربنا مع أزواجنا وأبنائنا. وكان يلفت نظرى التشابه العجيب فى سوء الفهم الذى يحدث بيننا وبين أزواجنا، حتى أطلقنا على تصرفاتهم اسم «تصرف رجالى» وكنا نشكو دائما من عدم فهم الرجال لأحاسيسنا ورغباتنا. وفى نفس الوقت كان الرجال يشكون من عدم فهمنا لقصدهم .

وهكذا مرت السنين، حتى بلغ أبناؤنا مبلغ الشباب، ونحن نمارس سياسة التجربة والخطأ، ونحاول الاستفادة من تجارب غيرنا .

وذات يوم قرأت إحدانا كتابا أمريكيا عنوانه «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة» . فأعجبها ونصحتنا بقراءته وبقراءتى للكتاب بدأت أفهم كثيرا مما غمض علىّ من تصرفات الرجال، بما أننى أفهم أصلا تصرفات النساء . وفاجأنى أن الرجال الذين قرأت عليهم بعض أجزاء الكتاب لم يتصوروا أبداً أن هذه طريقة تصرف المرأة . ودعانى هذا الاكتشاف إلى ترجمة الكتاب كما فيه من فائدة للرجال والنساء وخاصة الأزواج فهو يشرح كثيرا من تصرفاتهم، ويفسح الطريق للتفاهم بينهم .

ولا أقصد أنه يفيد الشباب المقدمين على الزواج فقط . ولكن

المهم أن يقرأه الجميع، فقد استفدت منه وقد مر على زواجى أكثر من ربع قرن، واستفادت منه صديقاتى، وعمر زواج بعضهن أطول من ذلك بكثير .

والكاتب ينصح بقراءته أكثر من مرة، وبالرجوع إليه من حين لآخر، وأنا أيضا أجد ذلك ضروريا لأننا ننسى فى لحظات الغضب ما سبق وتعلمناه. خاصة أننا نحتفظ فى داخلنا برواسب أفكار قديمة وآثار قهر قاسية تترك بصماتها على نفوسنا .

آمل أن يستفيد من هذا الكتاب كل من يقرأه بقدر ما استفدت منه أنا وصديقاتى، وأن يعرف أن علينا أن نتعلم من كل ما نقرأه أو نسمعه، لأن عهد التعليم فى مدرسة الحياة لاينتهى.

ولا يفوتنى قبل أن أنتهى من هذا التقديم أن أعبر عن امتنانى لصديقاتى اللاتى شاركننى متعة قراءة هذا الكتاب ومتعة المناقشة المستمرة أثناء ترجمته .

وأشكر بوجه خاص ابنة عمى وصديقة عمرى التى راجعت الكتاب كله، وأعطته من وقتها وجهدها ما لا أستطيع أن أوفيها قدرها من الشكر، وأهدى كذلك شكرى وامتنانى للابنتين العزيزتين سلوى العوا وأسماء عبدالمنعم اللتين راجعتا الترجمة لغويا .

أرجو أن يجد القارئ فى هذا الكتاب الفائدة والمتعة مثل ما وجدت أنا فى قراءته وترجمته .

**عزة العشماوى**

# مقدمة

بعد أسبوع من ولادة ابنتى لورين، كنت أنا وزوجتى بونى مستهلكين تماما. فقد كانت لورين توقظنا طوال الليل. وكانت بونى تعانى من آثار الولادة، وتتناول مسكنات الألم.. وبالكاد كانت تستطيع الحركة.

وبعد خمسة أيام قضيتها فى البيت للمساعدة، بدأت بونى فى التحسن، فعدت أنا إلى عملى.

بينما أنا فى العمل، نفد ما لديها من المسكنات. وبدلا من أن تتصل بى فى العمل، طلبت من أحد أخوتى ، كان يزورها، أن يشترى لها أقراصا مسكنة.

ولسبب ما، لم يحضر أخى الدواء المطلوب، فأمضت يومها كله تعانى من الألم وتعتنى بطفلتنا الوليدة.

ولم أكن أدرى أنها أمضت يومها فى هذه المعاناة، فلما عدت، كانت هى فى غاية الضيق. ولم أفهم سبب ضيقها، وتصورت أنها تلومنى.

قالت : «قضيت اليوم كله متألمة، ونفد ما لدى من المسكنات، وبقيت ملقاة فى مكانى.. لا يعبأ بى أحد». فأجبتها، مدافعا: «لماذا لم تتصلى بى؟».

قالت : «طلبت من أخيك، لكنه نسى! .. وبقيت أنتظر طوال اليوم.. تصور حالى وأنا بالكاد أستطيع السير.. ثم يتجاهلنى الجميع».

عند ذلك انفجرت، فقد نفدت قدرتى على الاحتمال.. كنت مغتاظا لأنها تلومنى، مع أنى لم أكن أعرف أنها تتألم.

بعد أن تبادلنا بعض العبارات الجارحة، هممت بالخروج من البيت فقد كنت متعبا ومتوترا، وكفانى ما سمعت.. ووصلت لآخر طاقتى.

فى تلك اللحظة، حدث شئ بدل حياتى كلها.. فقد قالت لى بونى: «انتظر أرجوك.. لا تغادر البيت، فأنا فى أشد الحاجة إليك.. فأنا متألمة، ولم أنم طول اليوم.. أرجوك ، ابق واستمع إلىّ».

توقفت قليلا لأستمع.. فقالت: «يا جون جراى.. إنك صديق فى وقت الرخاء فقط.. مادمت بونى الرقيقة المحبة، تكون بجانبى . ولكن إذا تغيرت، تتركنى وتغادر البيت».

سكتت بونى وهى تبكى، ثم قالت: إننى الآن متألمة، وليس لدى ما أقدمه لك.. وأحتاجك بشدة أرجوك، تعال وضمنى إليك.. لا أطلب منك أن تقول شيئا . كل ما أحتاجه أن تكون بجانبى».

اقتربت منها وضممتها، وظلت تبكى.. وبعد دقائق، شكرتنى لأننى لم أتركها ولم أغادر البيت وقالت إن هذا ما كانت تحتاجه.

عندئذ، بدأت أفهم المعنى الحقيقى للحب غير المشروط.

قبل ذلك كنت أعتبر نفسى شخصا عطوفا محبا، لكنها كانت على حق . لقد كنت صديقا وقت الرخاء فقط. فطالما كانت سعيدة ولطيفة، كنت أبادلها الحب. وعندما تكون تعيسة وضائقة، أشعر كأنها تلومنى، فأتشاجر معها وأتباعد عنها.

فى ذلك اليوم، ولأول مرة لم أتخل عنها.. كان ذلك شيئا عظيما. لقد نجحت فى مساندتها عندما احتاجتنى حقا.. لقد كان ذلك حبا حقيقيا، أن يعتنى أحدنا بالآخر، ويثق أحدنا بالآخر.

لقد اندهشت، كم كان سهلا علىّ أن أساندها، عندما دلتنى هى على الطريقة.. كيف فاتنى هذا الأمر؟.. فكل ما كانت تحتاجه هو أن أقترب منها وأضمها..

أى امرأة أخرى كانت ستعرف بالفطرة ما كانت بونى تحتاجه.. لكنى ، كرجل ، لم أعرف أهمية أن أضمها وأستمع إليها.

بعد ذلك، عندما تعرفت على هذه الفروق. فتعلمت أسلوبا جديدا للتواصل مع زوجتى.. ولم أكن أتصور أنه من الممكن حل مشاكلنا بهذه السهولة.

فى علاقاتى السابقة ، كنت أنقلب فى الأوقات الصعبة، إلى شخص غير محب وغير مبال. لأنى ببساطة لم أكن أرى بديلا لذلك. ما حدث لى

مع بونى، علمنى كيف أغير هذا الأسلوب المعتاد.. مما حفزنى أن أقوم بدراسة استغرقت سبع سنوات لتطوير وتنقيح المفاهيم المتعلقة بالرجل والمرأة كان نتيجته هذا الكتاب.

عندما تفهمت أن الرجال والنساء مختلفون، تبينت أننى من الممكن أن أعيش مع زوجتى دون صراع دائم.. وكلما تعرفنا على اختلافاتنا، تعلمنا طرقا جديدة لتحسين علاقتنا.. وعندما شاركت عملائى وطالبى الاستشارات هذه المفاهيم، تحسنت علاقتهم أيضا..

وبعد مرور سبع سنوات، مازال الكثير من الأزواج والأفراد يبلغوننى عن استفادتهم، وعن النجاح الذى حققوه، ومازلت أتلقى رسائل من أزواج سعداء يشكروننى لأنى أنقذت زواجهم.

سوزان وجيم، بدأت علاقتهما بالحب، وبعد تسع سنوات من الإحباط والخذلان، وقبل إجراءات الطلاق، حضرا محاضراتى عن العلاقة الزوجية.. بعدها، تعجب الزوجان عندما اكتشفا أن كل اختلافاتهما ليست فقط طبيعية، وإنما متوقعة أيضا.

وقد دعونى بعد ذلك بست سنوات، لزيارة بيتهما الجديد، وكانا لايزالان يتمتعان بالحب، وشكرانى لأنى ساعدتهما وأنقذت زواجهما. فى السنوات العشر الأخيرة، حاول الكثير من الكتب تعريف هذه الاختلافات، إلا أن أغلبها كان يبحث الموضوع من وجهة نظر واحدة،

مما يزيد من سوء الظن والاستياء من الطرف الآخر. لأنه ينظر إلى أحد الجنسين باعتباره ضحية للجنس الآخر.

لتحسين العلاقة بين الجنسين، من المهم أن نخلق نوعا من التعاطف مع اختلافاتنا، لتعزيز تقديرنا لذاتنا وفى نفس الوقت لتعزيز الثقة المتبادلة والتعاون بينهما.

عندما سألنا أكثر من ٢٥٠٠٠ مشارك فى محاضراتى عن العلاقات بين الجنسين، استطعنا الوصول لاتفاق محدد عن هذه الاختلافات.

باستكشاف هذه الاختلافات، سنشعر بجدران الاستياء وسوء الظن تتساقط أمامنا. وكلما تفتحت قلوبنا، زاد تسامحنا، وزادت قدرتنا على الأخذ والعطاء.

مع هذا الوعى الجديد، أرجو أن نصل إلى آفاق أبعد من تلك الموجودة فى هذا الكتاب.

كل المبادئ الموجودة فى هذا الكتاب، سبق اختبارها، وتطبيقها.. ٩٠٪ من المشاركين ال ٢٥٠٠٠ الذين سبق سؤالهم، اعتبروا هذه الأوصاف تنطبق عليهم .. فإذا وجدت نفسك وأنت تقرأ الكتاب، تهز رأسك موافقا أنه ينطبق عليك، فاعلم أنك لست وحديا.. وكما استفاد الآخرون، بإمكانك أنت أيضا الاستفادة.

هذا الكتاب يكشف عن خطط جديدة لتقليل التوتر فى العلاقة بين الرجل والمرأة، ويقدم اقتراحات عملية لتقليل الشعور بالإحباط والخذلان.

فالكثير من الناس يحبون شركاءهم، لكنهم يعانون من الاحباط لأنهم لا يحسنون التصرف فى أوقات التوتر.

كما يعتبر هذا الكتاب دليلا للعلاقات الإنسانية فى التسعينات من هذا القرن، فهو يوضح أن الرجال والنساء مختلفون فى كل مجالات حياتهم، فهم يتواصلون بشكل مختلف، وكذلك يفكرون ويشعرون ويتلقون ويستجيبون ويحبون ويقدرون بشكل مختلف. كأنهم فعلا من كوكبين مختلفين، يتحدثون لغتين مختلفتين، بل ويحتاجون نوعين مختلفين من التغذية.

سنتعلم فى هذا الكتاب أفكارا ومبادئ وأساليب عملية لحل المشاكل التى تنشأ عن اختلافاتنا، دون أن نفقد ذواتنا أو شخصياتنا.. الدليل على صحتها أننا من الممكن أن نلمسها بأنفسنا، فى حياتنا.

من المؤكد أنه ستمر بنا دائما أوقات عصيبة، فلا يمكن تجنب المشاكل تماما. لكنها بدلا من أن تسبب لنا الرفض والاستياء، تعمق صلاتنا وتزيد من حبنا وثقتنا فى الطرف الآخر.

هذا الكتاب لا يحل المشاكل، لكنه يقدم أفكاراً ومفاهيم تساعدنا على حلها.

الكثير من الأحكام فى هذا الكتاب عمومية، لا تنطبق على كل الناس، فإذا لاحظت أن بعضها لا ينطبق عليك، تجاهلها، وانتقل إلى جزء آخر ينطبق عليك.

في هذا الكتاب لا نبحث عن السبب وراء اختلاف الرجال والنساء، فهو سؤال معقد، وله إجابات كثيرة في كل مجالات الحياة.

مهما كانت مكاسب تطبيق المفاهيم الموجودة في هذا الكتاب، إلا أنه ليس بديلا عن العلاج النفسي، ولا عن مستشاري الزواج والعلاج الجمعي التي قد يحتاج إليها الأفراد في المواقف الصعبة في حياتهم.

سمعت أناسا يقولون أنهم استفادوا من هذا الكتاب أكثر مما استفادوا من العلاج النفسي. ولكني أعتقد أن سنوات العلاج النفسي قد منحتهم القدرة على تطبيق هذه المفاهيم لتحسين علاقاتهم.

التعليق السلبي الوحيد الذي سمعته من المشاركين في محاضراتي، أو قرأته في الرسائل التي وصلتني: «ليتني عرفت هذا من قبل».

على كل حال مازال في الوقت متسع لنتعلم هذه المفاهيم، التي تساعدنا على الحياة بحب وسعادة.. فإذا كنت تريد علاقة ناجحة، فهذا الكتاب يناسبك تماما.

يسعدني أن أقدم هذا الكتاب آملا في زيادة الحكمة والحب. وآملا أن تتناقص معدلات الطلاق، وتتزايد الأسر التي تعيش في سعادة.. فأبناؤنا يستحقون حياة أفضل.

**جون جراي**

**١٥ نوفمبر ١٩٩١**

**ميل فالي كاليفورنيا**

# الفصل الأول
# الرجال من المريخ
# والنساء من الزهرة

لنتخيل أن الرجال قد عاشوا فى الأصل على كوكب المريخ والنساء على كوكب الزهرة.. هذا مجرد تخيل.

ذات يوم، منذ زمن بعيد نظر الرجال من خلال التلسكوب فاكتشفوا وجود النساء . هذه النظرة الخاطفة أيقظت فيهم مشاعر لم يعرفوها من قبل. فقد وقعوا فى الحب، وفى الحال اخترعوا سفينة فضاء ، وأسرعوا بها إلى كوكب الزهرة.

استقبل أهل الزهرة الرجال بأذرع مفتوحة. فقد كن يعرفن بفطرتهن أن ذلك اليوم سوف يأتى فكانت قلوبهن مشتاقة لحب لم يعرفنه من قبل.

سرى الحب بينهم كالسحر، فتمتعوا بالحياة معا، وتشاركوا فى أشياء كثيرة، وتمتعوا باختلافاتهم لأنهم عرفوا دائما أنهم من عالمين مختلفين.

أمضوا شهورا طويلة يتعرفون على بعضهم بعضا، وعرفوا

احتياجاتهم المختلفة وقدروها، فعاشوا معا فى حب وانسجام لسنوات عديدة.

ثم قرروا الرحيل إلى الأرض . فى البدء كان كل شئ مدهشا وجميلا، ولكن الحياة على الأرض غيرتهم. واستيقظوا ذات صباح وقد أصيبوا بنوع من فقدان الذاكرة الانتقائى.

نسى كل من أهل المريخ وأهل الزهرة أنهم قد جاءوا من كوكبين مختلفين، وبالتالى هم مختلفون، لقد انمحى من ذاكرتهم.. منذ ذلك الصباح البعيد، انمحى تماما كل ما تعلموه عن اختلافاتهم.. ومنذ ذلك اليوم.. بدأ الصراع بين الرجل والمرأة.

## لنتذكر اختلافاتنا

سيبقى الرجال والنساء فى نزاع دائم مع بعضهم بعضا، إذا لم ينتبهوا لاختلافاتهم. إننا محبطون دائما، وغاضبون من الجنس الآخر لأننا نسينا هذه الحقيقة المهمة . فنحن دائما نتوقع من الجنس الآخر أن يكون مثلنا، فيريد ما نريد ويشعر بما نشعر نحن به، ونتصور دائما ، عن جهل ، أن تصرفات شريكنا واستجاباته، إذا كان يحبنا حقا، سوف تكون مشابهة لتصرفاتنا. إن هذا التصور يصيبنا بخيبات أمل متتالية، ويحرمنا من التحاور على مهل، وبحب فيما نختلف فيه.

### من الخطأ أن نتصور أن الطرف الآخر سيتصرف بطريقتنا نفسها عندما نحب إذا كان يحبنا كما نحبه

يتوقع الرجال والنساء، كل من الآخر، أن يفكر ويتفاهم ويستجيب مثله، ونسينا أننا مختلفون، مما شحن علاقاتنا بالاحتكاك والنزاع الدائم.

معرفة هذه الاختلافات واحترامها يقللان من احتمالات الاضطراب فى التعامل مع الجنس الآخر. عندما نتذكر أن الرجال قادمون من المريخ والنساء قادمات من الزهرة، يصبح كل شئ مفهوما.

## إعادة النظر فى اختلافاتنا

سنناقش فى هذا الكتاب اختلافاتنا بالتفصيل. فى كل فصل من فصوله سنتعرف على بعض المفاهيم الأساسية الجديدة.

فى الفصل الثانى : سنكتشف أن قيم الرجال والنساء مختلفة فى أصلها، وسنفهم أكبر خطأين نقع فيهما فى علاقتنا بالجنس الآخر، إذ يقدم الرجال حلولا للمشاكل ويهملون المشاعر، بينما تعطى النساء نصائح وتوجيهات لم تطلب منهن . سيتضح، بمعرفة خلفية القادمين من المريخ والقادمات من الزهرة سبب ارتكاب هذه الأخطاء عن غير قصد. إذا تذكرنا هذه الاختلافات سيصبح فى إمكاننا التجاوب مع الطرف الآخر تجاوبا فعالا.

في الفصل الثالث : سنكتشف الطرق المختلفة التى يواجه بها كل من الرجال والنساء الضغوط التى يتعرضون لها. فبينما ينزع القادمون من المريخ إلى الانسحاب بعيدا، بهدوء، للتفكير فيما يكدرهم، بينما تشعر القادمات من الزهرة بحاجة غريزية للتحدث عما يكدرهن . سنتعلم استراتيجية جديدة لتحقيق رغباتنا المتعارضة فى مثل هذه الأوقات.

فى الفصل الرابع : سنتعلم كيف نتجاوب مع شخص من الجنس الآخر. الرجل يتحمس عندما يشعر بحاجة الآخرين إليه، أما المرأة فتتحمس عندما تحصل على قدر كاف من التدليل. سنناقش الخطوات الثلاث لتطوير العلاقات وتنميتها، ونكتشف كيف نتغلب على أكبر التحديات فى علاقتنا، وهى أن الرجال بحاجة للضغط على أنفسهم ليستطيعوا التعبير عن الحب، بينما يتعين على النساء الضغط على أنفسهن لتقبل الحب.

فى الفصل الخامس : سنعرف كيف يساهم كل من الرجال والنساء فى عدم فهم بعضهم بعضا . قاموس الجمل الخاص بالقادمين من المريخ والقادمات من الزهرة يقدم ترجمة لعدم فهم كل من الطرفين عبارات الآخر، فالرجال والنساء يتحدثون ، ويتوقفون عن الحديث لأسباب متباينة جدا، على المرأة أن تعرف ماذا تفعل إذا توقف الرجل

عن الكلام، كما أنه على الرجل أن يجيد الاستماع دون أن يصيبها بالإحباط.

في الفصل السادس : سنتعرف على احتياجاتهم المختلفة فيما يتعلق بعلاقاتهم الحميمة. فالرجل يتقرب ثم يشعر بحاجة لا يمكن تجنبها للانسحاب بعيدا ، وعلى المرأة أن تتعلم كيف تتحمل حالة الانسحاب هذه حتى يعود إليها الرجل كما يرتد شريط المطاط. ستتعرف المرأة على أفضل الأوقات لتبادل الحوار مع الرجل.

في الفصل السابع : سنعرف أن المزاج العاطفي للمرأة يعلو ويهبط على نحو متكرر كحركة الأمواج، وأن على الرجل ترجمة هذه النوبات الفجائية من المشاعر ليعرف متى تزداد حاجة المرأة إليه وكيف يساندها بمهارة دون أن يقدم تنازلات كبيرة.

في الفصل الثامن : سنكتشف أن كلا من الرجل والمرأة يعطي الآخر ذلك النوع من الحب الذي يحتاج إليه هو ، لا ذلك الذي يحتاج إليه الطرف الآخر فعلا.

إن احتياجات الرجل الأولية في الحب هي الثقة والقبول والإعجاب، أما احتياجات المرأة فهي الاهتمام والتفهم والاحترام. سنتعرف على أشهر ستة طرق يحيط كل منهما الآخر بها.

في الفصل التاسع : سنتعلم كيف نتجنب النزاعات، فالرجل يجرح

المرأة حين يتصرف كأنه دائما على حق لأنه الرجل. أما المرأة فإنها تدفع الرجل للدفاع عن نفسه عندما توجه إليه رسائل استنكار بدلا من أن تتقبل اختلاف الرأى..

سندرس مكونات أى نزاع للوصول إلى اقتراحات عملية تحقق التفاهم المتبادل.

فى الفصل العاشر : سنعرف أن كلا منهما يجرى حساباته بطريقة مختلفة، فعند القادمات من الزهرة تتساوى قيمة الهدايا بصرف النظر عن حجمها. فعلى الرجل ، إذن، أن يتذكر أن تعبيرا صغيرا عن الحب له أهمية كبيرة تساوى تقديم هدية ضخمة أو غالية الثمن. هناك (١٠١) طريقة لتحقيق نقاط عند المرأة ، سنوردها لاحقا. أما المرأة فعليها أن توجه طاقاتها وجهة أخرى لكسب مزيد من النقاط عن طريق إعطاء الرجل ما يريد..

فى الفصل الحادى عشر : سنتعلم كيف نتحاور فى الأوقات الصعبة، وسنناقش الطرق المختلفة التى يلجأ إليها كل من الرجال والنساء لإخفاء مشاعرهم. مع التركيز على أهمية المشاركة. فى حالة وجود مشاعر سلبية قد تكفى رسالة حميمة لشريكك تعيد لك الشعور بالحب والتسامح .

فى الفصل الثانى عشر : سنعرف كيف تجد القادمات من الزهرة

صعوبة فى طلب المساندة، على حين يقاوم القادمون من المريخ الإلحاح فى الطلبات. سنكتشف كيف أن عبارة «هل تستطيع؟» تغضب الرجل وماذا تقولين بدلا منها. ستتعلمين طرق تشجيع الرجل على مزيد من العطاء بطرق مختلفة فعليك أن تكونى مباشرة ومختصرة وأن تستعملى الكلمات المناسبة.

فى الفصل الثالث عشر: نتحدث عن فصول الحب الأربعة لأن فهمنا طريقة نمو الحب وتغيره سيساعدنا فى التغلب على العقبات التى لا يمكن تجنبها، وسنتبين كيف أن ماضى كل منا يؤثر على علاقاتنا فى الوقت الحاضر. وسنكتشف وجهة نظر أخرى للاحتفاظ بسحر الحب حيا.

فى كل فصل من الكتاب سنكتشف أسرارا جديدة تساعد على استمرار الحب، وكل اكتشاف سينمى قدرتكما على التواصل إلى علاقة جيدة متأكدين أن الحب لن يموت.

## النوايا الطيبة وحدها لا تكفى

الوقوع فى الحب - دائما - شعور سحرى، يبدو كأنه شعور سيدوم للأبد.

نعتقد بسذاجة أننا بطريقة ما سنتجنب الوقوع فى نفس المشاكل التى وقع فيها أهلنا. متأكدين أن الحب لن يموت، وواثقين أنه قادر على البقاء، وأنه مقدر لنا أن نعيش فى سعادة دائمة.

ولكن، مع ضغوط الحياة اليومية وتلاشي السحر، يتوقع الرجل من المرأة أن تفكر مثله، وتستجيب بطريقته، وتتوقع المرأة من الرجل أن يشعر كما تشعر، ويتصرف مثلها.

بدون أدلة واضحة على اختلافاتنا لن يكون لدينا وقت كاف لفهم الآخر واحترامه.

سنصبح متطلبين ومستائين ومنتقدين وقليلي الاحتمال.

حتى مع وجود النوايا الحسنة سوف يتضاءل الحب. وبطريقة ما سوف تدب فيه المشاكل، ويزيد الاستياء ويتوقف التفاهم، وتضعف الثقة. وتكون النتيجة التباعد والكبت وضياع سحر الحب.

ونتساءل : «كيف حدث هذا؟.. ولماذا حدث؟ .. ولماذا حدث لنا نحن بالذات؟».

في كل يوم، يبحث ملايين الأشخاص عن شريك ليتمتعوا بهذا الشعور الخاص بالحب. وفي كل عام ، يرتبط ملايين الأزواج بحب، ويتفرقون بألم، لأنهم فقدوا سحر الحب.

من هؤلاء الملايين ٥٠٪ فقط احتفظوا بما يكفي من الحب لاستمرار حياتهم الزوجية . من هؤلاء ٥٠٪ على الأقل استمر زواجهم دون أن يعتبر ناجحا، سواء مجبرين أو خائفين من الانفصال.

يدوم الحب ويزدهر عند عدد قليل من الناس عندما يحترم كل من الرجل والمرأة اختلافاتهما، ويتفهمها.

## عندما يحترم كل من الرجل والمرأة اختلافاتهما فإنهما يمنحان الحب فرصة الازدهار

مع تفهم اختلاف الجنس، يسهل تبادل الحب، ونكتشف حلولا للحصول على ما نريد . أما الأهم فهو أن نتعلم كيف نحب ونساند من نحبه على نحو أفضل.

الحب ساحر، ومن الممكن أن يدوم إذا تذكرنا الفروق بيننا.

# الفصل الثانى
# المصلح ولجنة التحسين المنزلية

أكثر شكوى ترددها المرأة دائما هى عدم استماع الرجل لها، فهو إما أن يتجاهلها تماما كلما حاولت التحدث إليه، وإما أن ينصت قليلا ثم يستنتج ما الذى أزعجها. عندئذ، يرتدى، بكل فخر، قبعة حلال المشاكل، ويتقمص دور المصلح ويعرض عليها حلا لمشكلتها كى تشعر بالتحسن، ويحيره عدم تقديرها لمبادرته العاطفية تلك.

فى كل مرة تنبهه إلى أنه لا ينصت إليها، لكنه لا يفهم قصدها ويستمر بالأسلوب نفسه، يقدم لها حلولا، بينما هى لا تطلب سوى التعاطف.

أما الشكوى الأكثر شيوعا لدى الرجال فهى أنها تحاول دائما تغييره.

عندما تحب المرأة، تشعر أنها مسئولة عن تقدم رجلها ورقيه. فتحاول أن تساعده فى تحسين طريقة أدائه للأعمال. وهى هنا تتحول إلى لجنة تحسين منزلية ، ويصبح هو بؤرة اهتمامها الأولى . ومهما قاوم مساعدتها، فهى تتحين الفرص لتوجيهه ما يجب عليه أن يعمله.

وتتصور أنها بذلك قد قامت بواجبها تجاهه، فهى ترعاه وتهتم به. فيشعر أنه وقع تحت سيطرتها ، بينما هو لا يريد إلا اعجابها.

نستطيع حل هذه المشكلة، إذا تفهمنا أولا لماذا يضع الرجل حلولا بينما تحاول المرأة التحسين.

لنعد إلى الماضى ونرى كيف كانت الحياة على كوكب الزهرة وعلى كوكب المريخ قبل أن يتعرف سكانهما على بعضهم بعضا، وقبل أن ينتقلوا للحياة على الأرض. لنتعرف على أسباب هذا الخلاف.

## الحياة على كوكب المريخ

يحترم سكان المريخ القوة والكفاءة والقدرة على الإنجاز. ويهدفون فى كل أعمالهم إلى إثبات ذاتهم وتنمية قوتهم ومهارتهم، ويستغلون براعتهم فى إنجاز الأعمال، وبها يحققون ذواتهم.

### تقدير الرجل لذاته مستمد من قدرته على تحقيق الأهداف

كل شئ فى حياة سكان كوكب المريخ يعبر عن هذه القيم والاهتمامات، حتى أن ملابسهم صممت لتعبر عن المهارة والكفاءة. فرجال الشرطة والجنود ورجال الأعمال والعلماء وسائقو سيارات الأجرة والفنيون والطهاة.. لكل فئة منهم زى موحد، ولو مجرد قبعة، لتعبر عن كفاءتهم وقوتهم.

إنهم لايهتمون بقراءة مجلات من نوعية مجلة «علم النفس اليوم» لأنهم أكثر اهتماما بالعالم الخارجي. يمارسون القنص وصيد الأسماك وسباق السيارات. اهتمامهم منصب على الأخبار والطقس والرياضة، ولا تهمهم القصص العاطفية والإنسانية.

إنهم أكثر اهتماما بالمواضيع المحسوسة والأشياء المادية منهم بالأشخاص والمشاعر. ومازالوا إلى الآن، على الأرض. بينما تحلم المرأة بالرومانسية، يحلم الرجل بالسيارات السريعة وأجهزة الكمبيوتر والآلات الحديثة. فهم يهتمون بالأشياء المادية التى تزيد قدرتهم على تحقيق النتائج وبلوغ الأهداف .

بلوغ الأهداف هو وسيلة ابن المريخ لإثبات كفاءته، مما يمنحه الشعور بالرضا عن نفسه. ولكن ، لابد له من إنجاز هذه الأهداف بنفسه، فهذا ما يشعره بالفخر. فالاستقلالية هى دليل قوته وكفاءته.

فهم هذه الخاصية عند أهل المريخ، يساعد المرأة على تفهم سبب مقاومة الرجل لمحاولات تحسينه أو توجيهه لما يجب عليه أن يفعله.

فرض النصائح على الرجل، تعنى أنه لا يعرف كيف يتصرف، أو أنه قادر على القيام بالعمل كما يجب . والرجل شديد الحساسية عندما يتعلق الموضوع بكفاء ته.

## تقديم نصيحة للرجل دون أن يطلبها معناه أنه لا يحسن التصرف أو أنه لا يحسن العمل

لأن الرجل معنى بحل مشاكله بنفسه، فهو نادر ما يتكلم عنها إلا إذا كان بحاجة الي النصيحة من خبير آخر . ومبدؤه في ذلك : «لماذا أقحم شخصا آخر فيما أستطيع القيام به بنفسي ؟» . فهو لذلك يحتفظ بمشاكله لنفسه ، إلا إذا احتاج مساعدة لحلها . فطلب المعونة والمرء قادر علي القيام بالعمل دليل علي الضعف .

ولكن إذا كان المرء في حاجة للمساعدة فعلا ، فَمن الحكمة الحصول عليها . عندئذ سوف يبحث عن شخص يحترمه ليبحث معه عن حل لمشكلته.

في كوكب المريخ ، يعتبر التحدث عن مشكلة ما بمثابة طلب النصيحة ، وهذا يعطى من يحدثه شعورا بالفخر والاعتزاز، فيتقمص فى الحال دور المصلح، وينصت قليلا، ثم يقدم بعضا من نصائحه الثمينة لحل المشكلة.

هذا التقليد الراسخ على كوكب المريخ هو ما يدفع الرجل لتقديم الحلول بمجرد أن تتحدث المرأة عن مشاكلها. فعندما تتحدث المرأة ببراءة عن مشاعرها المحبطة، أو عن مشاكل يومها ، طالبة التعاطف فقط، يتوهم الرجل أنها تبحث عن رأى خبير، وسرعان ما يتقمص دور

المصلح مقدما نصائحه الثمينة. إنها طريقته فى التعبير عن عواطفه للمرأة وتقديم المعونة لها. وهو متأكد أنها ستزداد إعجابا به وحبا وتقديرا له مادام يستطيع إيجاد حل لمشكلتها. ولكن، إذا ظلت المرأة محبطة، على الرغم من وصوله لحل لمشكلتها ، يصبح من الصعب عليه أن يستمر فى الإنصات، لأن نصيحته قد رفضت مما يعنى أنه لا فائدة منه.

لا يدرى الرجل أن مجرد الاستماع للمرأة بشئ من التعاطف والاهتمام هو كل ما تريده. فالحديث عن المشاكل على كوكب الزهرة ليس دعوة للبحث عن الحلول.

## الحياة علي كوكب الزهرة

لقاطنات الزهرة قيم واهتمامات مختلفة تماما، فهن يقدرن الحب والتواصل والجمال والعلاقات الإنسانية. يمضين الكثير من الوقت فى المواساة والمساعدة ورعاية بعضهن بعضا. الشعور بالذات عندهن مستمد من مشاعرهن، وخبراتهن تتكون وتنمو بالمشاركة بالتواصل.

## شعور المرأة بذاتها ينبع من نوع مشاعرها وعلاقاتها

يعكس كل شئ على كوكب الزهرة هذه الاهتمامات. تهتم ساكنات الزهرة بالحياة معا فى انسجام وتواصل فى مجتمعات متآلفة، أكثر من

اهتمامهن ببناء الطرق السريعة وناطحات السحاب، فالعلاقات الإنسانية أكثر أهمية من العمل والتكنولوجيا. وعالمهن على عكس عالم المريخ، فهن لا يرتدين زيا موحدا لإظهار تخصصاتهن، بل يتمتعن بارتداء أزياء مختلفة كل يوم حسب مشاعرهن. فالتعبير الشخصى له أهمية كبيرة خاصة، فيما يتعلق بالمشاعر. وقد يبدلن ملابسهن أكثر من مرة فى اليوم الواحد حسب تغير أمزجهن.

التواصل هو أهم أولويات أهل الزهرة، والمشاركة فى المشاعر أهم من النجاح أو تحقيق الأهداف . بل هو الهدف الذى يسعين لتحقيقه، تاركات خلفهن كل الطرق السريعة والآلات الحديثة.

من الصعب تفسير ذلك للرجل. ولكنه قد يفهم شعور المرأة فيما يتعلق بالمشاركة والتواصل ،إذا ما قارنه بشعوره بالاكتفاء عندما يفوز فى سباق ، أو عندما يحقق هدفا ما، أو ينجح فى حل إحدى المشكلات.

توجه المرأة طاقاتها لإقامة علاقات إنسانية عوضا عن تحقيق أهداف كبرى، فهى أكثر اهتماما بإظهار حبها واهتمامها.

عندما يذهب أهل المريخ للغداء فى مطعم يكون ذلك بقصد مناقشة عمل أو محاولة حل مشكلة ما، فهم يعتبرون الذهاب إلي المطعم وسيلة لتناول الطعام دون تسوق أو طهى أو غسل أوانى. بينما تجد القادمات من كوكب الزهرة فى تناول الطعام فى المطعم فرصة لتنمية العلاقات

الإنسانية وتبادل التشجيع مع صديقة. وحديث النساء فى المطعم يكون مفتوحاً وودودا كحديث الطبيب النفسى مع مريضه.

يدرس الجميع على كوكب الزهرة علم النفس ولديهن شهادة عليا فى تقديم مشورة. يهتممن بالتطور الذاتى والمعنوى وكل ما يتعلق بتحسين الحياة وتطويرها وتغذية الروح. تغطى سطح كوكب الزهرة الساحات والحدائق المنظمة ومراكز التسوق والمطاعم. ولدى قاطنات الزهرة سرعة بديهة، أو فلنقل قدرة على الحدس، وقد نمت لديهن هذه المقدرة عبر قرون من توقع احتياجات الآخرين واهتمامهن بمشاعر الآخرين واحتياجاتهن يمنحهن شعورا بالفخر. وتقديم المساعدة دون أن تطلب دليل على عظمة الحب حيث لا أهمية لإثبات المهارة، كما أنه ليست هناك أية إساءة فى منح المساعدة، والحاجة إلى المعونة ليست أبدا دليلا على الضعف.

تعتبر ساكنات الزهرة أن تقديم النصائح والمشورات دليل على الاهتمام، ويعتقدن أنه يمكن دائما تحسين الشئ الذى يعمل بكفاءة ليعمل بكفاءة أكبر، فمحاولة تحسين الأداء جزء من طبيعتهن. والمرأة إذا أحبت أحدا فإنها، تحدد حسب رؤيتها ما يمكن تعديله فيه وتقترح عليه تعديله. لأن تقديم النصائح والنقد البناء دليل على الحب فى كوكب الزهرة.

أما على المريخ فالأمر يختلف، فالرجال يهتمون بحل المشاكل . ويعتقدون أنه لا داعى لتغيير الشئ ما دام يعمل. وشعارهم: «لا تحاول إصلاح الشئ إلا إذا انكسر».

لذلك عندما تحاول المرأة تحسين الرجل، يشعر أنها تحاول إصلاحه. كأنها تخبره أن به خللاً يحتاج للإصلاح. ولا تدرك المرأة أن اهتمامها ومحاولاتها للمساعدة تشعره بالإذلال. فهى تتصور خطأ أنها تساعده على التقدم.

## توقفى عن تقديم النصائح

من السهل على المرأة، إذا لم تنتبه لطبيعة الرجل، أن تجرح أغلى إنسان لديها، وتسئ إليه.

مثال ذلك: كان توم ومارى فى طريقهم لحفل. كان توم يقود السيارة وبدا لمارى أن توم قد ضل الطريق ، فهو يدور منذ عشرين دقيقة حول نفس المجمع السكنى، اقترحت عليه مارى فى النهاية أن يطلب المساعدة من شخص ما . صمت توم وأخيرا وصلوا الحفل ولكن التوتر السابق ظل مخيما على الأمسية، ولم تكن لدى مارى أية فكرة عما ضايقه، فوجهة نظرها تقول : «أنا أحبك وأهتم بك، لذلك أنصحك» . أما توم فكان منزعجا فما حدث يعنى : «أنا لا أثق فى قدرتك على إيصالنا ، إنك غير كفء». بدون معرفة سابقة لنوعية الحياة على كوكب المريخ، من

الصعب أن تقدر مارى أهمية أن يحقق توم هدفه بنفسه، ودون مساعدة من أحد . فإعطاؤه نصيحة لم يطلبها هو أقصى إهانة له فأهل المريخ لا يقدمون النصائح إلا إذا طلبت منهم . الثقة فى قدرته على حل مشكلته دون مساعدة إلا إذا طلبها هى التقدير الذى يمنحه كل قاطنى المريخ لبعضهم بعضا . لم تدر مارى أن توم حين ضل الطريق ، وظل يدور حول نفس المنطقة ، كان يحتاج منها الدعم فقط . كان مرهفا جداً ويحتاج لحبها ، وعدم إعطائه أية نصيحة يوازى أن يمنحها باقة ورد أو أن يكتب لها رسالة حب . بعد أن عرفت الاختلاف بين المريخ والزهرة ، تعلمت مارى كيف تشجع توم فى الأوقات الصعبة . وعندما ضل الطريق فى المرة التالية امتنعت عن إعطائه أية نصيحة ، بل أخذت نفسا عميقا واسترخت مستمتعة بما يحاول توم أن يقدمه لها بينما أعجب توم بتقبلها الدافىء وثقتها به .

تعتبر إشارة جارحة ، أن تقدم المرأة للرجل نصيحة لم يطلبها أو تحاول مساعدته دون أن يطلب منها ، حتى لو كان قصدها أن تعبر عن حبها واهتمامها . وقد يكون رد فعله عنيفا خاصة إذا كان تعرض فى طفولته للتجريح والانتقاد ، أو رأى أباه يتعرض لذلك .

## عندمـا تقـدم المرأة للرجل نصـيحـة لم يطلبها أو تحاول مساعدته ، فلا يمكنها أن تتصور مدى شعوره حينئذ بالجرح والرفض

من المهم جداً لدى كثير من الرجال إثبات قدرتهم على تحقيق الأهداف ، حتى فى المواقف الصغيرة مثل الوصول إلى مطعم أو حفل مثلا ، بل لعلهم أكثر حساسية فى الأشياء الصغيرة منهم فى الأشياء الكبيرة، فشعور الرجل حينذاك : «إذا لم تثق فى قدرتى على أداء أبسط الأعمال كالوصول إلى الحفل ، فكيف تثق فى قدرتى على أداء الأعمال الكبيرة ؟» يشعر الرجال بالفخر ، كأسلافهم القادمين من المريخ ، لكونهم قادرين على إصلاح الأدوات الميكانيكية والوصول إلى الأماكن وحل المشاكل ، لذا ففي هذه الأوقات يحتاج الرجل من المرأة إلى التقبل والحب ، وليس النصائح والإرشادات .

## تعلم أن تنصت

فى المقابل ، إذا لم يتفهم الرجل اختلاف طبيعة المرأة . فقد يزيد الأمر سوءا وهو يعتقد أنه يساعدها، على الرجل أن يفهم أن المرأة عندما تتكلم عن مشاكلها لا تريد حلولا ، وإنما تريد أن تشعر بقربه منها .

كثيرا ما تحاول المرأة أن تشارك الرجل فى مشاعرها وفى أحداث

يومها . فإذا به يقاطعها ، محاولا مساعدتها ، عارضا سيلا من الحلول المناسبة لمشاكلها . ولا يفهم أبدا لماذا لم تتحسن أحوالها .

**كثيرا ما تحتاج المرأة أن يشاركها زوجها فى مشاعرها وأحداث يومها ، لكنه يقاطعشها بسيل من الحلول المفيدة لمشاكلها ، متصوراً أنه يساعدها**

مثال ذلك : تعود مارى إلى منزلها مرهقة ، وكل ما تطلبه هو المشاركة فى مشاعرها وانطباعاتها عن اليوم .

تقول مارى : «كان العمل كثيرا ومرهقا . لم أجد وقتا للراحة»

يرد توم : «اتركى هذا العمل . لا تجهدى نفسك فى العمل . ابحثى عن عمل آخر تحبينه»

تقول مارى : «لكنى أحب عملى ، لكن رؤسائى يلاحقوننى بالكثير من التعليمات» .

يرد توم : « لاتهتمى بهم . إفعلى فقط ما تقدرين عليه» .

تقول مارى : «هذا ما أفعله أوه .. تصور .. لقد نسيت الاتصال بخالتي اليوم» .

يرد توم : «لا تحملى همها ، فسوف تعذرك» .

تقول مارى : إنك لا تتصور ما تمر به من ظروف سيئة ، إنها فى حاجة إلىَّ»

يرد توم : أنت دائما قلقة أكثر من اللازم ، وهذا ما يتعسك» .

تقول ماري بغضب : «ولكني لست تعيسة ، ألا يمكنك أن تنصت لي فقط ؟»

يرد توم : «ولكني أنصت إليك» .

تقول ماري : «لا فائدة منك» .

بعد هذه المناقشة ، أصبحت ماري أكثر إحباطا مما كانت عليه عند دخولها المنزل باحثة عن مودة توم وصحبته . توم أيضا أصبح محبطاً ، فهو لا يدري أين الخطأ ، كان يود مساعدتها ولكن كل خططه لحل مشاكلها قد فشلت .

دون معرفة طبيعة الحياة على كوكب الزهرة ، لن يعرف توم مدى أهمية أن ينصت دون محاولة تقديم الحلول . وفي كل مرة ، ستزيد حلوله الأمر سوءا . فالمرأة القادمة من الزهرة لا تقدم حلولا أبدا عندما يحدثها شخص ما عن مشاكله . فمن التقدير له أن تستمع بصبر وتعاطف محاولة أن تتفهم مشاعره .

لم يعلم توم أنه إذا أنصت إلى ماري وهي تعبر عن مشاعرها سوف يبدل شعورها المروع إلى ارتياح وإشباع . لكنه عندما عرف طبيعة القادمات من الزهرة وحاجتهن إلى التكلم ،

تعلم كيف ينصت لماري عندما تعود مرهقة إلى المنزل ، واختلف نقاشهم وأصبح كما يلي :

تقول ماري : « كان العمل كثيرا اليوم ، لم أجد وقتا للراحة» .

يأخذ توم نفسا عميقا ويسترخي ويقول : «هم م .... يبدو أن يومك كان صعبا»

تقول ماري : «يلاحقني رؤسائي بكثير من التعليمات . لا أدري ماذا أفعل » .

ينتظر توم قليلا ثم يرد «ممم ...»

تقول ماري : «حتى أنني نسيت الاتصال بخالتي»

يرد توم بتقطيبة وجه واهية : «يا إلهي ...»

تقول ماري : «إنها تحتاجني هذه الأيام ، ويؤلمني أنني لم أحادثها»

يرد توم : «يالك من امرأة رائعة .. تعال لأضمك»

يضمها توم وتسترخي بين ذراعيه مانحة إياه نظرة ارتياح كبيرة ثم تقول : «أحب الكلام معك فأنت تشعرني بالسعادة . شكراً لإنصاتك .. أشعر بتحسن كبير »

ليست ماري وحدها من شعر بالتحسن ، فقد شعر توم أيضا بهذا. وقد أدهشه أن زوجته أصبحت أكثر سعادة عندما تعلم أخيرا ، كيف ينصت إليها .

عندما أدركا مدى اختلافهما، تعلم توم حكمة الإنصات دون تقديم الحلول ، وتعلمت مارى حكمة تقبل ما يفعله زوجها دون انتقادات، أو بتقديم النصائح لم تطلب منها .

نوجز هنا الخطأين الشائعين اللذين نقع فيهما فى علاقاتنا :

١) يحاول الرجل أن يبدل مشاعر المرأة عندما تكون محبطة ، بأن يقوم بدور المصلح ويحاول حل مشاكلها . مما يؤذى مشاعرها .

٢) تحاول المرأة تبديل مظهر الرجل عندما يخطىء بتوجيه الانتقادات ، أو بتكوين لجنة تحسين منزلية لتقديم النصائح التى لم تطلب منها .

## دفاعا عن السيد المصلح ولجنة التحسين المنزلية

حديثنا عن هذين الخطأين الأساسيين لا يعنى أن هناك عيبا فى شخصية السيد المصلح ولجنة التحسين المنزلية ، بل هى صفات إيجابية فى شخصية كل من أهل المريخ والزهرة . فالخطأ فى التوقيت فقط وفى طريقة التودد للآخر .

فالمرأة تقدر السيد المصلح ما دام لا يقوم بهذا الدور حين تكون محبطة . فعلى الرجل أن يتذكر أنه عندما تكون المرأة محبطة . أو تريد أن تتحدث عن مشاكلها ، فليس هذا هو الوقت المناسب لتقديم الحلول .

إنها لا تحتاج منه إلا الإنصات إليها . وسوف تتحسن بالتدريج ، وترتفع معنوياتها . فهى لا تريد حلا لمشاكلها . الرجل كذلك ، يقدر لجنة التحسين المنزلية عندما يطلب خدماتها ، وعلى المرأة أن تتذكر أن الانتقادات والنصائح غير المطلوبة ، خاصة إذا كان الرجل مخطئا ، تشعره أنه غير محبوب ، وأن المرأة تحاول السيطرة عليه وتوجهه ، بينما هو يحتاج لتقبلها له كما هو . عندما يتأكد الرجل أن المرأة لا تحاول تحسينه ، يصبح أكثر تجاوبا ، ويسألها أن تسانده ، وقد يطلب نصحها أيضا .

## عندما يقاومنا الطرف الآخر
## فقد يكون الخطأ فى توقيتنا أو أسلوبنا

إذا تفهمنا هذه الاختلافات سيكون من السهل علينا احترام أحاسيس الطرف الآخر ، فنكون بذلك أكثر دعما له . أما إذا أبدى شريكنا معارضة ، فقد يكون الخطأ فقط فى التوقيت أو الأسلوب .

## عندما تقاوم المرأة الحلول التى يقدمها الرجل

عندما ترفض المرأة ما يقدمه الرجل من حلول ، يشعر أنها تشك فى مهارته . وبالتالي فهو ليس محل ثقتها أو إعجابها . مما يدفعه إلي التوقف عن الاهتمام بها ، ويقل استعداده للإنصات إليها بتفهم .

إذا تذكر الرجل أن المرأة قادمة من الزهرة ، سوف يفهم لماذا ترفض حلوله . فهو يقدم حلولا فى وقت تطلب هى فيه التعاطف والرعاية.

الأمثلة التالية توضح كيف يخطىء الرجل اختيار الوسيلة ، فيجرح أحاسيس المرأة ويعطيها حلولا غير مطلوبة . انظر فيما يلى فقد تعرف لماذا رفضت حلولك .

١) لا داعى للقلق .

٢) لم أقل هذا .

٣) هذا أمر تافه .

٤) أنا آسف ، لننسى الموضوع .

٥) لماذا لا تفعلى كذا . وكذا ؟

٦) ولكننا نتفاهم دائما .

٧) لا داعى لأن تشعرى بالجرح فأنا لم أقصد ذلك .

٨) ماذا تقصدين بالضبط ؟

٩) والآن .. ما الذى أغضبك ؟

١٠) كيف تقولين هذا ؟! .. لقد أمضينا معا يوما كاملا فى الأسبوع الماضى . وكان وقتا رائعاً .

١١) حسناً ، فلننه الموضوع .

١٢) موافق سوف أنظف الساحة الخلفية ، هل يرضيك ذلك ؟

١٣) فهمت ، فهمت وسأشير عليك بما تفعلين .

١٤) والآن ليس هناك ما نستطيع عمله بهذا الخصوص .

١٥) إذا كنت ستتذمرين من عمله ، لا تعمليه .

١٦) لماذا تسمحين للناس أن يعاملوك على هذا النحو ؟ .. تجاهليهم.

١٧) إذا لم تكوني سعيدة .. فلننفصل .

١٨) حسناً ، فلتتول أنت هذا الأمر من الآن فصاعدا .

١٩) من الآن فصاعدا سأتولى أنا هذا الأمر .

٢٠) هذا كلام مضحك ، فأنا أهتم بك فعلا .

٢١) هلا تحدثت في الموضوع الأساسي ؟

٢٢) ما علينا إلا أن نعمل كذا .. وكذا .

٢٣) ليس هذا ما حدث .

كل من الأمثلة إما محاولات من الرجل لشرح أسباب الإحباط عند المرأة وأما تقديم حلول تساعدها على التحسن الفوري ، وتبديل

مشاعرها السلبية إلى مشاعر إيجابية . الخطوة الأولى لتغيير هذا الأسلوب هى أن يتوقف الرجل عن مثل هذه التعليقات ، فالتدريب على الإنصات ، دون تعليقات لا داعى لها ، ودون تقديم حلول ،. وهذا فى حد ذاته خطوة كبيرة .

إذا فهم الرجل أن المرأة لم ترفض حلوله ، وإنما رفضت توقيته وأسلوبه . فإنه يستطيع أن يتقبل اعتراضها بطريقة أفضل ولا يعتبره اعتراضا موجها لشخصه . إذا تعلم الرجل أن ينصت للمرأة ، سيلاحظ أن تقديرها له سوف يتزايد ، حتى لو كان هو السبب فى غضبها وإحباطها .

## عندما يرفض الرجل لجنة التحسين المنزلية

عندما يرفض الرجل اقتراحات المرأة تشعر أنه غير مهتم بها ، وأنه لا يحترم احتياجاتها ولا يؤيدها ، و بالتالى تضعف ثقتها به .

أما إذا تذكرت أن الرجل قادم من المريخ ، سوف تتفهم لماذا يرفض اقتراحاتها . فمن المحتمل أنه تصور أنها تقدم نصائحها وانتقاداتها . بينما هى فى الحقيقة كانت تطلب منه أن يشاركها مشاعرها ، أو تسأل عن شىء أو تطلب منه شيئا .

هذه بعض الأمثلة تبين كيف يمكن للمرأة أن تزعج الرجل ، عن جهل ، بإبدائها انتقادات جارحة . عند مطالعتك للقائمة التالية ،

تذكرى أن هذه الأشياء الصغيرة قد تخلق جدارا كبيرا من المقاومة والامتعاض وقد تكون النصيحة أو النقد غير ظاهرين فى بعض الأمثلة . فحاولى اكتشافهما ، لتعرفي لماذا يشعر الرجل أنك تحاولين السيطرة عليه .

١) لماذا تفكر فى شراء هذا الشيء ؟ لديك واحدة .

٢) إنك لم تجفف هذه الصحون جيدا .

٣) أصبح شعرك طويلا ، أليس كذلك ؟

٤) در بالسيارة ، لقد رأيت مكانا للانتظار .

٥) تريد قضاء بعض الوقت مع أصدقائك ، وتتركنى وحدى ؟

٦) إنك تعمل كثيرا ، ما رأيك فى يوم للراحة .

٧) لاتضعه هناك سوف يضيع .

٨) استدع السباك ، فهذا تخصصه .

٩) لماذا ننتظر حتى تخلو مائدة ؟ .. ألم تحجز مسبقا ؟

١٠) الأولاد يفتقدونك . المفروض أن تمضى معهم وقتا أطول .

١١) ما هذه الفوضى ؟! .. رتب مكتبك .

١٢) هل نسيت إحضاره مرة أخرى ؟ .. ضعه فى مكان مخصوص حتى تتذكره .

١٣) لقد تجاوزت حدود السرعة ، خفض السرعة وإلا .. مخالفة سير.

١٤) فى المرة القادمة علينا أن نقرأ عن موضوع الفيلم قبل أن نحضر .

١٥) أين كنت ؟ .. لماذا لم تتصل بى .

١٦) من الذى شرب من زجاجة العصير ؟

١٧) لا تأكل بأصابعك ، لا تكن قدوة سيئة لأولادك .

١٨) هذه البطاطس دسمة جدا ، إنها ضارة بقلبك .

١٩) أنت لا تمنح نفسك وقتا كافيا للراحة .

٢٠) لماذا لم تخبرنى مسبقا ، لا أستطيع ترك أعمالى والخروج للعشاء معك .

٢١) اتصل بك بيل للمرة الثالثة . متى ستتصل به ؟

٢٢) خزانة أدواتك فى منتهى الفوضى ، لا أجد فيها ما أبحث عنه . ليتك ترتبها .

إذا عرفت المرأة كيف تطلب من الرجل بطريقة مباشرة أن يشجعها ويدعمها . وشاركته آراءه بطريقة بناءة ، فإنها لا تحتاج للجوء للنصائح والانتقادات غير المطلوبة للحصول على ما

تريد . فالتدريب على تقبله كما هو بدلا من انتقاده أو إعطائه نصائح هي خطوة كبيرة .

عندما تتفهم المرأة بوضوح أن الرجل لا يرفض مساعدتها ولكنه يرفض أسلوبها . ستعتبر رفضه ليس موجها إليها بصفة شخصية . وستجد طرقا أكثر إيجابية للتواصل والتعبير عن احتياجاتها . وسوف يبذل الرجل جهده ليتحسن ، عندما يتأكد أنها لا تعتبره هو نفسه المشكلة . بل أنه بذلك يقدم حلا للمشكلة .

## يتحسن الرجل عندما تشعره المرأة بأنه يساهم في حل المشكلة وليس هو المشكلة ذاتها

اقترح عليك إذا كنت امرأة ، أن تتدربى خلال الأسبوع القادم على لامتناع عن إعطاء أية نصائح لم تطلب منك وأن تتوقفى عن توجيه الانتقادات ، وسوف تلاحظين أنه لن يكتفى فقط بتقدير ذلك بل سيكون أكثر انتباها وحرصا على رعايتك .

واقترح عليك إذا كنت رجلا أن تتدرب فى الأسبوع القادم أن تنصت كلما تحدثت زوجتك ، بنية أن تتفهم مشاعرها فقط ، وأن تحكم إغلاق فمك كلما فكرت في تقديم الحلول ، وسوف تندهش من مقدار تقديرها لرعايتك لها .

# الفصل الثالث
# يذهب الرجل إلى كهفه ، والمرأة تتحدث

أحد أكبر الفروق بين الرجل والمرأة هو كيفية التعامل مع الضغوط . فبينما يزداد الرجل تركيزا وانصرافاً ، تصبح المرأة مرتبكة ومنفعلة . يختلف ما يحتاجه الرجل ليشعر بالتحسن عما تحتاجه المرأة فى مثل تلك الأوقات . يشعر الرجل بالتحسن عندما ينجح فى حل مشاكله ، بينما تشعر المرأة بالتحسن عندما تتحدث عن مشاعرها .. عدم تفهمنا هذا الاختلاف وعدم تقبلنا له ، يسبب خلافات نحن فى غنى عنها فى علاقتنا . دعونا نلقى نظرة على مثال شائع .

عندما عاد توم إلى البيت كان يريد أن يسترخى بقراءة الجريدة ، فقد كان متوترا من مشاكل يومه التى لم تحل ، ويحاول أن يصرف ذهنه عنها ليستريح .

زوجته مارى أيضا تريد الاسترخاء من عناء اليوم ، وتلتمس الراحة فى الحديث عن مشاكل يومها . يتحول التوتر بينهما شيئا فشيئا إلى تذمر واستياء . يفكر توم أن مارى تتحدث كثيراً ، بينما هى تشعر أنه

يتجاهلها . إذا لم يفهما هذا الاختلاف سيزدادان ابتعاداً . لابد أننا كلنا قد مررنا بهذه الحالة لأنها إحدى الأمثلة المشهورة التى يختلف فيها الرجل عن المرأة . وهى ليست مشكلة توم ومارى وحدهما لكنها موجودة فى كل علاقة تقريبا . ولا يعتمد حل هذه المشكلة على مدى حب كل منهما للآخر ، وإنما على مدى فهم كل منهما للآخر .

إذا لم يستوعب الرجل حقيقة أن المرأة فى حاجة للتحدث عن مشاكلها لكى تشعر بالتحسن ، سيستمر توم فى اعتقاده أن مارى كثيرة الكلام ، ويرفض الاستماع إليها ، وإذا لم تدرك المرأة أن الرجل يقرأ الجريدة ليسترخى ويشعر بالتحسن ، ستستمر مارى فى شعورها بأن توم يتجاهلها ويهملها . وتحاول بإصرار أن تدفعه للكلام ، بينما هو لا يريد ذلك .

من الممكن حل هذا الخلاف إذا فهمنا كيف يتعامل كل من الرجال والنساء مع الضغوط . وكيف يتغلبون عليها . دعونا نعود لتأمل الحياة على كوكبى المريخ والزهرة ، لنجمع بعض الملاحظات عن الرجال والنساء .

## التعامل مع الضغوط

لم يكن أحد من أهل المريخ يتحدث أبدا عما يزعجه . وعندما يشعر بالإحباط ، لا يحمل شخصاً آخر عبء مشكلته ؛ إلا إذا كان يحتاج إلى صديق يساعده فى حلها . وبدلا من ذلك يصبح هادئاً جدا ومتحفظاً ،

وينسحب إلى كهفه الخاص ليفكر فى مشكلته ، ويديرها فى ذهنه محاولا العثور على حل لها . وعندما يجد الحل تتحسن معنوياته فيخرج من كهفه .

لكنه إذا لم يجد حلا ، يقوم بعمل ما ينسيه المشكلة ، كقراءة الجريدة أو لعب مباراة ، فيتحرر ذهنه من مشاكل اليوم ويسترخى تدريجيا . وإذا كانت الضغوط قوية ، فقد يتطلب ذلك منه الانغماس فى شيء أكثر تحديا كسباق السيارات أو الاشتراك فى المسابقات أو تسلق الجبال .

## ليشعروا بالتحسن ، يذهل أهل المريخ إلى كهوفهم ، ليحلوا مشاكلهم بأنفسهم

عندما كانت إحدى نساء الزهرة تشعر بالإحباط أو تعانى من ضغوط يومها ، وتحتاج للشعور بالارتياح . كانت تسعى إلى من تثق فيها وتتحدث معها بالتفصيل عن مشاكل يومها . فأهل الزهرة يشعرن بالتحسن الفورى وإحباطاتهن .

## ليشعرن بالتحسن ، تتجمع قاطنات الزهرة معا ويتحدثن بانفتاح عن مشاكلهن

على كوكب الزهرة تعتبر مشاركتك مشكلتك مع شخص آخر دليل على الحب والثقة ، وليس تحميل أعباء؛ فأهل الزهرة لا تخجلن من

وجود المشاكل . واعتبارهن لذواتهن لا تقوم علي التنافس ، وإنما على إقامة علاقاتِ إنسانية محببة . فيتشاركن بانفتاح فى مشاعر الإحباط والارتباك واليأس والإرهاق .

تشعر ساكنة الزهرة بالرضا عن نفسها إذا كانت لها صديقة محبة تستطيع مشاركتها مشاكلها ومشاعرها . بينما يشعر ساكن المريخ بالتحسن عندما ينجح فى حل مشاكله بنفسه فى كهفه الخاص . وسر الشعور بالرضا عند كل من الرجل والمرأة لم يتغير حتى يومنا هذا .

## التماس الراحة فى الكهف

ينسحب الرجل إلى كهف ذهنه عندما يشعر بالضغوط ، ويركز اهتمامه على حل مشاكله . ويختار عادة المشكلة الأصعب أو الأكثر إلحاحا، ويصبح شديد التركيز حتى أنه يفقد مؤقتا الشعور بأى شىء آخر . وتتراجع باقى المشكلات والأشياء وتذوى فى ذهنه .

فى هذا الوقت يتباعد الرجل ، ويصبح كثير النسيان وقليل الاستجابة فى علاقاته . فمثلا إذا تحدثت معه زوجته ، بدا كأن ٥٪ فقط من ذهنه مشترك فى المناقشة ، بينما ٩٥٪ الباقية منشغل فى عمله. اهتمامه الكامل لا يكون حاضراً أبداً . فهو يدير المشكلة فى ذهنه باحثا عن حل ، وكلما زاد ضغط المشكلة زاد استحواذها عليه . فلا يستطيع فى هذا الوقت أن يمنح المرأة الاهتمام والمشاعر التى يمنحها إياها فى

العادة ، والتى تستحقها بالتأكيد . ذهنه منشغل ، ولا يستطيع تحريره مما يشغله، وعندما يجد الحل يشعر بالتحسن فى الحال ، ويخرج من كهفه ، ويستعيد قدرته على التعامل مرة أخرى .

أما إذا لم يجد حلا لمشكلته ، يظل ملتصقاً بكهفه . وللتخلص من هذا الالتصاق ، ينشغل بحل بعض المشاكل الصغيرة ، كقراءة الجريدة أو مشاهدة التليفزيون أو قيادة السيارة أو القيام ببعض التمارين الرياضية أو مشاهدة مباراة لكرة القدم أو لعب مباراة كرة السلة .... وهكذا . أى تحد يحتاج لحوالى ٥٪ من ذهنه قد يساعده على نسيان مشاكله ويحرره من الالتصاق بكهفه . حتى يستطيع فى اليوم التالى أن يعود للتركيز على مشكلته بنجاح أكبر .

## دعونا نوضح ذلك ببعض الأمثلة .

١) يستخدم جيم قراءة الجريدة كوسيلة لنسيان مشاكله اليومية . فهو عندما يقرأ الجريدة يستخدم ال ٥٪ من ذهنه التى لا تنشغل بهموم عمله فى تكوين الآراء والبحث عن حلول لمشاكل العالم، فينشغل بالأخبار وينسى مشاكله الخاصة. هكذا ينتقل من التركيز على مشاكل عمله إلى التركيز على مشاكل العالم العديدة التى هو فى الحقيقة غير مسئول عنها . هذه العملية تحرره من استحواذ مشاكل عمل عليه . فيعود للاهتمام بزوجته وأسرته مرة أخرى .

٢) يشاهد توم مباراة كرة قدم ليتخلص من التوتر ويحرر ذهنه من التفكير فى مشاكله الخاصة بالانشغال بحل مشاكل فريقه المفضل. فى أثناء المباراة يشعر توم أنه يحل مشكلة مع كل لعبة وعندما يسجل فريقه نقاطا أو يربح مباراة ، يتمتع بالشعور بالنجاح ، أما إذا خسر الفريق ، فيتألم لهذه الخسارة كأنها خسارته هو ، بهذه الطريقة يحرر توم ذهنه من سيطرة مشاكله عليه .

يتخلص توم ، وغيره من الرجال من التوتر الذى يشعرون به فى حياتهم ، عندما يتخففون من التوتر الناتج عن انشغالهم بحدث رياضى أو متابعة الأخبار أو فيلم سينمائى .

## كيف تتعامل المرأة مع الكهف ؟

عندما يلازم الرجل كهفه ، يصبح عاجزاً عن منح شريكته الاهتمام الذى تستحقه . ويصعب عليها أن تتقبل منه ذلك ، لأنها لا تتصور مدى الضغوط التى يتعرض لها . وتتصور أنه لو عاد إلى البيت وتحدث معها عن مشاكله ، ستكون أكثر تعاطفا معه . لكنه لا يحدثها عن مشاكله ، وهذا أمر يشعرها بالتجاهل . إنها تعرف أنه محبط ولكنها تعتبره يتجاهلها ولا يهتم بها ، لأنه لا يحدثها .

لا تعرف المرأة ، عادة، كيف يواجه الرجال الضغوط وتتوقع أن يفتح الرجل لها قلبه ويحدثها عن مشاكله ، كما تفعل القادمات من الزهرة .

لذلك عندما تراه يلازم كهفه تشعر باستياء كبير . ويزيد شعورها بالجرح عندما يتجاهلها وينصرف لسماع نشرة الأخبار أو يخرج للعب كرة السلة .

من غير المعقول أن نتوقع من الرجل الملازم لكهفه أن يصبح فى التو منفتحا ومتجاوبا ومحباً . كما أننا لا نتوقع من امرأة محبطة أن تستعيد هدوءها وترتفع روحها المعنوية فى لحظات .. لا يمكن أن نتوقع من الرجل أن يعبر طول الوقت عن مشاعر الحب . كما لا يمكن أن نتوقع من المرأة أن تكون دائماً واقعية ومنطقية .

عندما يكون ساكن المريخ داخل كهفه ، عادة ما ينسى أن أصدقاءه أيضا يعانون من المشاكل . فهم يرون أن على الإنسان أن ينتهى من مشاكله أولا قبل أن يهتم بمشاكل غيره . ترفض النساء هذا التصرف من الرجال بل ويستأن منه جدا .

كثيرا ما تطلب المرأة من الرجل أن يساندها ويدعمها ، كما لو كانت تقاتل لانتزاع حقها من ذلك الرجل الذى لا يبالى بها . لكنها إذا تذكرت أن الرجل قدم من المريخ أصلا ، سوف ترى تعامله مع المشاكل والضغوط باعتبارها تصرفات تلقائية ، وليست تعبيرا عن مشاعره تجاهها . عندئذ ، يمكنها التفاهم معه بدلا من مقاومته .

من ناحية أخرى لا يتصور الرجل مدى تباعده عندما يكون فى كهفه، أما إذا عرف مدى تأثر امرأته بانسحابه هذا ، سيكون أكثر حنواً عليها عندما تشعر أنه يتجاهلها .

إذا تذكر الرجل أن المرأة قادمة من الزهرة ، سيصبح أكثر تفهما لمشاعرها واحتراما لتصرفاتها . أما إذا لم يتقبل حقها فى التصرف على هذا النحو ، فانه يلجأ للدفاع عن نفسه ، وينشب العراك بينهما .

وهذه خمس حالات من سوء الفهم الشائعة :

١) تقول المرأة : «إنك لا تنصت إلىّ» .

يرد الرجل : «كيف تقولين أننى لا أنصت إليك ؟! ... يمكننى أن أخبرك بكل ما قلته» .

**عندما يكون الرجل في كهفه ، يكون بإمكانه أن يسجل كل ما قالته زوجته باستعمال ٥ ٪ فقط من ذهنه . ويعتبر بذلك أنه ينصت إليها، لكنها تريد اهتمامه الكامل.**

٢) تقول : «أشعر كأنك غير موجود معى» .

يرد : «ماذا تعنين بأننى غير موجود ؟ بالتأكيد أنا موجود ، ألا ترينني جالسا أمامك ؟!»

**يري الرجل أنه ما دام جالسا أمامها، فلا يصح أن تدعي أنه غير موجود لكنها تفتقد حضوره المعنوي أيضا، ولا يكفيها أن يجلس أمامها.**

٣) تقول : «إنك لا تهتم بى» .

يرد : «بالتأكيد أهتم بك ، وإلا .. لماذا أحاول حل هذه المشكلة ؟!» .

**يعتقد الرجل أنه ما دام مشغولا بحل مشكلة تهمها . فهذا دليل علي اهتمامه بها . لكنها تريد اهتمامه المباشر بشخصها .**

٤) تقول : «أشعر كأنى غير مهمة فى حياتك»

يرد : «هذا أمر مضحك .. أنت مهمة طبعا»

**يري الرجل أنها غير معذورة في مشاعرها، فهو مشغول بحل مشكلة تخصها هي أيضا . لكن أغلب النساء تستاء عندما يتشاغل الرجال عنهن .**

٥) تقول : «إنك عقل فقط بلا قلب»

يرد : «وما الخطأ فى ذلك ؟! .. إن المشاكل لا تحل بالعواطف »

**إنه يري أنها لحوحة ولا تقدر ما يقوم به من عمل بينما هو مشغول بأمر جوهري ، وهو حل المشكلة .**

عادة لا يدرك الرجل لأى درجة يكون سريع التحول من الدفء والمراعاة إلى التجاهل والابتعاد لأنه عندما يكون داخل كهفه ، يكون مشغولاً بحل مشاكله ، فلا ينتبه لانعكاس تصرفه على الآخرين .

لزيادة التعاون بين الرجل والمرأة يحتاج كل منهما إلى فهم الآخر بصورة أفضل . فعندما ينشغل الرجل ، تعتبر المرأة أنه يقصد تجاهلها. ولكن إذا عرفت أنه إنما يتعامل مع الضغوط بطريقته الخاصة ، فقد يساعدها أحيانا وليس دائما .

فى تلك الأوقات ، تحتاج المرأة أن تتحدث عن مشاعرها . وعلى الرجل عندئذ أن يتفهم حقها فى أن تستاء ، وأن تعبر عن شعورها بالتجاهل، وعليها هى أن تتفهم حقه فى أن ينسحب إلى الكهف وأن لا يتحدث إليها .

## البحث عن الراحة من خلال الكلام

عندما تشعر المرأة بالضيق ، تحتاج أن تتحدث عن مشاعرها ، وعن كل المشاكل المحتمل حدوثها والتى لها علاقة بمشاعرها . وهى لا ترتب المشكلات حسب موضوعاتها أو أهميتها . فما دامت محبطة ، فهى محبطة من جميع المشاكل ، صغيرها وكبيرها . ولا يعنيها أن تجد لها حلولا فورية ولكنها تنشد الراحة عن طريق التعبير عن نفسها وعن طريق تعاطف الطرف الآخر معها ، وتفهمه لمشاعرها ، وحديثها العشوائى عن مشاكلها يقلل من إحباطها .

## عندما تشعر المرأة بالضيق أو الإحباط لا تبحث عن حل فورى لمشاكلها. ولكنها تلتمس الراحة بالتعبير عن نفسها وبتعاطف الطرف الآخر وتفهمه

عندما يتعرض للضغوط، يركز الرجل تفكيره على مشكلة واحدة ، ويستبعد باقى المشاكل . أما المرأة فتميل إلى التوسع وإغراق نفسها بالمشاكل فهى تشعر بالتحسن عندما تتحدث عن جميع مشاكلها دون تركيز على واحدة بعينها . وعندما تكشف عن مشاعرها بهذه الطريقة سرعان ما تصل إلى ما يزعجها فعلا ، فترتفع معنوياتها فجأة ، ويزول إحباطها .

تتحدث المرأة عن مشاكل الماضى والمستقبل والمشاكل المحتملة ، وحتى عن المشاكل التى لاحل لها . وكلما تحدثت وكشفت ما بداخلها، زاد شعورها بالراحة . فهذه هى طريقتها فى التعامل مع الضغوط المختلفة . وإذا توقعنا منها خلاف ذلك فإننا ننكر عليها طبيعتها .

كلما تحدثت المرأة بالتفصيل عن مشاكلها المتنوعة ، وكلما وجدت من ينصت إليها ، خف الضغط عنها . فقد تبدأ الكلام فى موضوع ، ثم تصمت قليلاً ، ثم تنتقل إلى موضوع آخر . وتستمر فى الكلام عن مشاكلها وقلقها وخيبة أملها وإحباطاتها دون ترتيب . بل كثيرا ما يكون ترتيبها غيرَ مترابط من الناحية المنطقية . وإذا لم تشعر بتفهم الطرف

الآخر، تتضخم المشاكل فى ذهنها وتزداد تشابكا . فيزداد إحباطها .

كما يحتاج الرجل إلى المشاكل الصغيرة التى تصرف انتباهه عن المشكلة الكبيرة التى تشغله ، تحتاج المرأة إلى الحديث عن المشاكل المؤجلة وغير المهمة عندما تشعر أنه ليس هناك من ينصت لها، وقد تنغمس عاطفيا فى مشاكل الآخرين لكى تنسى مشاكلها الخاصة ومشاعرها المؤلمة . فتجد الراحة فى مناقشة مشاكل أصدقائها وأقاربها وزملائها . وسواء كانت تتحدث عن مشاكلها أو مشاكل الآخرين فمجرد الحديث ، يعتبر إجراء صحيا عند أهل الزهرة يخلصهم من الإحباط .

**تنغمس المرأة عاطفيا في مشاكل الآخرين كى تنسى مشاكلها الخاصة ومشاعرها المؤلمة**

## كيف يتصرف الرجل عندما تحتاج المرأة للكلام؟

يعترض الرجل عادة على حديث المرأة عن المشاكل لأنه يعتقد أنها تحمله مسئوليتها . وكلما زادت المشاكل زاد شعوره بأنها تلومه . ولا ينتبه إلى أنها تتحدث لكى تشعر بالتحسن ، وأن مجرد إنصاته لها يجعلها تشعر بالامتنان له .

يتحدث أهل المريخ عن المشاكل لسببين فقط : إما للوم شخص ما ، أو التماس للنصيحة . فإذا بدت المرأة فى غاية الإحباط يتصور الرجل

أنها تلومه ، فيرفع سيفه لحماية نفسه من الهجوم . أما إذا بدت أقل إحباطا فيتصور أنها تطلب النصيحة ، فسرعان ما يرتدى قبعة السيد المصلح ويبدأ فى حل مشاكلها . فى كلتا الحالتين يجد نفسه غير قادر على الإنصات .

إذا أعطاها حلولا لمشاكلها ، تستمر فى الحديث عن المزيد من المشاكل ، وقد كان يتوقع ، بعد أن قدم حلين أو ثلاثة لمشاكلها ، أن تشعر بالتحسن . لأن أهل المريخ يشعرون بالتحسن إذا ما تلقوا الحلول التى طلبوها . ولكن عندما لا تشعر المرأة بالتحسن يعتبر أنها رفضت حلوله ، ويشعر بعدم تقديرها له .

أما إذا أحس أنها تهاجمه ، يبدأ فى الدفاع عن نفسه متصوراً أنه إذا أوضح وجهة نظره ستتوقف عن لومه . ولكن ، كلما زاد دفاعه عن نفسه زاد إحباطها . فهو لا يدرك أنها لا تحتاج للشرح وإنما تحتاج منه أن يتفهم مشاعرها ولا يقاطعها عندما تتحدث عن المزيد من المشاكل . فلو كان حكيما وأنصت لها فقط سيجدها بعد قليل غيرت الموضوع وتحدثت عن مشاكل أخرى بنفس الحرارة .

يحبط الرجل بشدة عندما تحدثه المرأة عن مشاكل لا يملك لها حلا. فعندما تكون المرأة محبطة قد تتذمر على النحو التالى :

١) لا أحصل على أجر كاف من عملى .

٢) تزداد خالتي لويز مرضا عاما بعد عام .

٣) منزلنا ليس واسعا بما فيه الكفاية .

٤) الطقس شديد الجفاف ، متى يهطل المطر ؟

٥) لقد سحبنا رصيدنا كله من البنك .

قد تنطق المرأة بأى من التعليقات السابقة كمجرد وسيلة للتعبير عن قلقها وخيبة أملها وإحباطها . هى تعلم أنه لا يمكن عمل شيء حيال هذه المشاكل ، ولكنها تتكلم لتشعر بالراحة ، فاذا تعاطف المستمع مع إحباطها وخيبة أملها ستشعر ، بالتشجيع ، والمواساة . وقد يصاب شريكها بالإحباط إذا لم يتفهم أنها بمجرد الكلام عن هذه المشاكل سوف تشعر بالتحسن .

يتململ الرجل ويفقد صبره عندما تتحدث المرأة عن المشاكل بتفصيل كبير . فهو يتصور حينئذ أن هذه التفاصيل ضرورية للوصول لحل المشكلة ، فيجاهد محاولا إيجاد صلة بين هذه التفاصيل ، مما يجعله أقل صبرا . فهو لا ينتبه إلى أنها لا تطلب منه حلا . لكنها تبحث عن اهتمامه وتفهمه .

ومما يجعل الإنصات صعبا على الرجل ، أن المرأة كلما انتقلت من مشكلة إلى أخرى يتصور خطأ أنه لابد من وجود ترتيب منطقي لهذه

المشاكل . ولكن بعد استماعه لثلاث أو أربع مشكلات ، يصبح فى أشد حالات الاضطراب والإحباط . محاولا ربط هذه المشاكل منطقيا .

هناك مشكلة أخرى تواجه الرجل عندما يحاول الإنصات للمرأة . فهو يحاول الوصول لخلاصةِ الموضوع . فهو لا يستطيع أن يكوِّن رأيا أو يحل مشكلة إلا إذا فهم خلاصة الموضوع . لذا يزداد إحباطا مع زيادة التفاصيل . لكنه لو علم أن حديثها بالتفصيل يشعرها بالراحة لقل إحباطه .

كما يشعر الرجل بالإنجاز إذا تمكن من حل التفاصيل الصعبة للمشكلة ، تشعر المرأة بالإنجاز بالكلام عن تفاصيل المشكلة .

**يشعر الرجل بالإنجاز إذا تمكن من حل التفاصيل الصعبة للمشكلة ، وتشعر المرأة بالإنجاز إذا تكلمت عن تفاصيل المشكلة**

تستطيع المرأة أن تيسر الأمر على الرجل إذا أخبرته مقدما بخلاصة الموضوع أو المشكلة لتعود بعد ذلك وتتحدث عن التفاصيل ، حتى لا يظل قلقا مترقبا . فالنساء فقط يتمتعن بتزايد القلق والترقب ، لأنه يساعدهن على التفاعل مع الموضوع . فقد تقدر امرأة أخرى هذا التطور فى بناء الموضوع لكنه يشعر الرجل باليأس والإحباط .

تزداد مقاومة الرجل للمرأة وهى تتحدث عن المشاكل إذا لم يتفهم

احتياجاتها . لكنه إذا تعلم كيف يحيطها بالدعم العاطفى الذى تحتاجه، سيكتشف أن الإنصات ليس بهذه الصعوبة . فمن المهم أن تنبه المرأة الرجل إلى أنها تريد الحديث عن مشاكلها ، وأنها ليست فى حاجة لحل أى منها . فيشعر بالاسترخاء وينصت لها .

## كيف يعيش أهل المريخ وأهل الزهرة في سلام؟

عاش أهل المريخ وأهل الزهرة فى سلام لأنهم احترموا اختلافاتهم . فقد تعلم أهل المريخ احترام حاجة أهل الزهرة للكلام ليشعرن بالتحسن، حتى وإن لم يكن لدى الرجل ما يقوله، فقد عرف أن مجرد الإنصات للمرأة يمنحها الدعم الذى تحتاجه، كما تعلمت قاطنات الزهرة أن يحترمن حاجة أهل المريخ للانسحاب لمواجهة الضغوط، وهكذا لم يعد الكهف شيئا غامضا أو مسببا للمشاكل.

## ما تعلمه أهل المريخ

تعلم أهل المريخ أنهم، حتى لو شعروا بأن أهل الزهرة يهاجمنهم أو يؤنبنهم أو يلمنهم فسرعان ما يشعرن بالتحسن، ويصبحن أكثر تقبلا وتقديراً، عندما تعلم أهل المريخ كيف ينصتون، اكتشفوا إلى أى مدى تتعافى القادمات من الزهرة بالكلام عن المشاكل.

وجد القادم من المريخ راحته عندما أدرك أن حاجة القادمة من الزهرة للكلام عن مشاكلها ليس المقصود منها إهانته أو تجريحه. وعرف أنه إذا أنصت لها ستكف عن الاستغراق فى المشاكل

وتعود لانشراحها، هكذا تمكن القادم من المريخ من الإنصات دون أن يشعر أنه المسئول عن كل هذه المشاكل.

الكثير من الرجال، والنساء أيضا، يحكمون بقسوة على حاجة النساء للكلام عن المشاكل، ذلك لأنهم لم يجربوا الشعور بالراحة الذى ينتج عنه، ولم يعرفوا كم تتغير حالة المرأة، وتشعر بالتحسن حين تجد من ينصت لها، وإنما عرفوا امرأة واحدة على الأقل، الأم فى أغلب الأحوال، لم يجد من يستمع إليها، فعاشت حياتها مستغرقة في مشاكلها، هذا ما يحدث للنساء عندما لا يشعرن بالحب، ولا يجدن من ينصت إليهن لفترات طويلة من حياتهن، ومشكلة النساء فى هذه الحالة أنهن لا يشعرن بالحب، ولايتكلمن كثيرا عن المشاكل.

عندما تعلم أهل المريخ الإنصات ، توصلوا لشىء مدهش، لقد اكتشفوا أن الإنصات لأهل الزهرة عندما يتحدثن عن مشاكلهن، يساعدهم على الخروج من الكهف كما تساعدهم مشاهدة الأخبار أو لعب مباراة أو قراءة الجريدة.

كلما تعلم الرجل أن ينصت دون شعور بالتأنيب أو المسئولية، أصبح الإنصات أكثر سهولة، وكلما أتقن الإنصات، أدرك أنه الطريقة المثلى لنسيان مشاكل يومه كما أنها تسبب الكثير من الراحة لشريكته، ولكنه

لا يصلح دائما، فأحيانا يكون الرجل تحت ضغط كبير يفضل أن ينسحب إلى الكهف. ثم يتحسن ببطء عندما يصرف ذهنه إلى أشياء أخرى صغيرة مثل متابعة الأخبار أو مباراة رياضية.

## ما تعلمه أهل الزهرة

وجد أهل الزهرة الراحة عندما أدركن أن انسحاب أهل المريخ إلى كهوفهم ليس دليلا على عدم الحب، وتعلمت المرأة أن تكون أكثر تقبلاً لفكرة أن الرجل يعانى من ضغوط كثيرة.

لم تعد تنزعج القادمة من الزهرة عندما ينصرف اهتمام القادم من المريخ عنها، فإذا وجدته لا ينصت إليها، تتوقف عن الكلام بمنتهى الرقة، وتنتظر حتى ينتبه إليها، فتعود للكلام مرة أخرى وتعلمت أنه من الصعب عليه أحيانا أن يمنحها كامل انتباهه، واكتشفت أنها إذا طلبت منه أن ينتبه إليها عندما يكون هادئا ومرتاحا، سيمنحها بكل سعادة الاهتمام الذى تحتاجه، أدركت القادمة من الزهرة أن القادم من المريخ لا يقصد جرحها عندما يكون منشغلا فى كهفه، وعرفت أنه ليس بالوقت المناسب للحوار العاطفى، ولكنه وقت التحدث مع الأصدقاء أو الانشغال بالهوايات الأخرى أو الذهاب للتسوق، فإذا شعر القادم من المريخ فى هذا الوقت بالتفهم والقبول، فسرعان ما يخرج من كهفه مرة أخرى.

# الفصل الرابع
# كيف تثير حماس الجنس الآخر؟

قبل أن ينتقلا للحياة معاً، عاش أهل المريخ وأهل الزهرة سعداء في عوالمهم المنفصلة لقرون طويلة. لكن كل شيء تغير ذات يوم، فأصبحت الحياة كئيبة على كواكبهم الخاصة، وكانت هي السبب الذى دفعهم فى آخر الأمر للحياة معا.

معرفة سر تحولهم قد تساعدنا فى التعرف على حقيقة أن الأسباب التى تدفع الرجال والنساء القيام بعمل ما هى أسباب مختلفة عند كل منهما.

بهذا الوعى الجديد سوف تصبح أكثر استعداداً لمساندة شريكك، والحصول فى نفس الوقت على الدعم الذى تحتاجه فى الأوقات المتوترة.. دعونا نرجع إلى الماضى ونتخيل أننا عاصرنا ما حدث آنذاك.

عندما شعر أهل المريخ بالكآبة ترك الجميع مدنهم وذهبوا إلى كهوفهم، وظلوا بها زمنا طويلا لا يخرجون منها أبدا، حتى جاء يوم لمح فيه أحد رجال المريخ عن طريق التلسكوب جميلات كوكب الزهرة، وسرعان ما أشرك الآخرين فيما شاهده، كان لرؤية الجميلات تأثير

رائع عليه، واختفت الكآبة بمعجزة، فقد شعروا أن هناك من هم فى حاجة إليهم فخرجوا من كهوفهم فى بناء سفينة فضاء ليسافروا بها إلى الزهرة.

أما نساء الزهرة، فعندما شعرن بالكآبة، كون حلقات ورحن يتحدثن عن مشاكلهن مع بعضهن البعض، آملين أن يشعرن بالتحسن ولكن ذلك لم ينفعهن، وظللن مكتئبات لوقت طويل، وأخيرا أحسسن إحساسا خفيا أن كائنا قويا مدهشا سوف يأتى من الفضاء الواسع، يحبهن ويعتنى بهن ويساندهن ، مما أعطاهن إحساسا بالإعزاز وعندما تشاركن فى هذه التوقعات، ذهبت الكآبة وفرحن واحتفلن باستقبال أهل المريخ.

## يتحمس الرجل إذا شعر أن هناك من يحتاج إليه
## أما المرأة فتتحمس إذا شعرت أن هناك من يهتم بها

سر حماس الرجل والمرأة مازال كما هو إلى اليوم . فالرجل يتحمس للمساعدة إذا شعر باحتياج الطرف الآخر إليه، أما شعوره بأن لا أحد فى حاجة إليه، فيجعله سلبيا وخاملا، يقل عطاؤه بمرور الأيام، من ناحية أخرى، إذا شعر أن شريكته تثق به وتقدر ما يقدمه لها، فإن ذلك يدفعه لأن يبذل كل ما فى وسعه ليدعمها ويمنحها كل احتياجاتها.

وكذلك المرأة، تتحمس وتمنح كل طاقتها إذا شعرت بإعزاز شريكها واهتمامه بها، فإذا لم تشعر بالإعزاز تصبح قلقة ومرهقة، وأنها تبالغ في العطاء لتعوض حرمانها من الاهتمام، أما إذا شعرت بالرعاية والاحترام فإن هذا يعطيها إحساسا بالاطمئنان، كما يزيد من قدرتها على العطاء.

## عندما يحب الرجل

كلما وقع رجل فى حب امرأة، يتكرر ما حدث لهما عندما اكتشف رجل المريخ جميلات الزهرة.. كان ملازما لكهفه لا يدرى سبباً لكآبته يبحث بالتلسكوب فى الفضاء من حوله، حتى عثر على حظه السعيد فى لحظة مجيدة، فتغيرت حياته كلها، فقد لمح من خلال التلسكوب طيفاً ذا وقع جميل فى النفس، كأنه نغمة.

لقد اكتشف نساء الزهرة، فاتقدت نار حبه، وبدأ بالاهتمام لأول مرة فى حياته بشخص آخر غير ذاته، لمحة واحدة جعلت لحياته معنى جديداً، وتلاشت كآبته.

لأهل المريخ فلسفة خاصة عن الربح والخسارة مغزاها «أريد أن أربح ولايهمنى أن تخسر أنت».. وتعمل هذه القاعدة بشكل جيد طالما ان كل من على المريخ يرعى نفسه، وقد ظلوا يعملون بها لقرون، لكنها تحتاج الآن إلى تغير، فلم يعد يسعدهم أن يعطوا لأنفسهم الأولوية لأنهم عندما أحبوا رغبوا أن تربح نساء الزهرة أيضا مثلهم.

إلى يومنا هذا نجد امتدادا لهذه القاعدة التنافسية المأخوذة عن أهل المريخ، فالقاعدة فى لعبة التنس مثلا: أنا لا أريد أن أربح فقط، وإنما أحاول أن يخسر صديقى أيضا، فأجعل من الصعب عليه أن يصد ضرباتى ، أنا أتمتع بالفوز بالرغم من خسارة صديقى.

نشاهد تطبيقات كثيرة لمبدأ أهل المريخ فى الحياة، ولكن وضع المكسب والخسارة يصبح مؤلماً فى علاقتنا الحميمة، لأنى إذا حاولت إشباع احتياجاتى على حساب احتياجات شريكى، ستتحول علاقتنا إلى تجربة تعيسة ومسببة للأسى ومليئة بالصراع، فقيام علاقة ناجحة يتطلب أن يربح الشريكان معا.

## المختلفان يتجاذبان

بعد أن شعر أول رجل على المريخ بالحب، سارع بتصنيع تلسكوبات لإخوانه من أهل المريخ وسرعان ما خرج الجميع من حالة الكآبة وشعروا بالحب تجاه نساء الزهرة، لقد بدءوا الاهتمام بنساء الزهرة كاهتمامهم بأنفسهم ، فنساء الزهرة الجميلات المختلفات كن نوعاً من الفتنة الغامضة لأهل المريخ، فاختلافهن كان يمثل جاذبية خاصة لأهل المريخ، فبينما كان أهل المريخ جافين كانت نساء الزهرة ناعمات، وبينما كان رجال المريخ خشنين كانت نساء الزهرة رشيقات، وبينما كان رجال المريخ باردين كانت نساء الزهرة دافئات. كانت اختلافاتهم تبدو كأنما تكمل بعضها بعضا على نحو مثالى وسحرى.

أرسلت نساء الزهرة بلغة غير ناطقة رسالة صريحة وواضحة، «نحن نحتاجكم، فقوتكم وشدتكم ستحمل لنا شعوراً كبيراً بالاشباع وتملأ فراغا عميقا فى حياتنا، نستطيع أن نعيش معا فى سعادة عارمة» .. هذه الدعوة أثارت حماس أهل المريخ.

تعرف النساء بالغريزة كيفية إرسال هذه الرسالة ففي بداية أى علاقة، تمنح المرأة الرجل نظرة ارتياح تخبره أنه الشخص الوحيد الذى بإمكانه أن يسعدها. بهذه الطريقة الرقيقة تبدأ العلاقة، فالنظرة تشجع الرجل على الاقتراب وتدفعه أن يتخطى مخاوفه، ولكن بعد قليل من بداية العلاقة، سرعان ما تطرأ المشاكل لأنها نسيت أهمية إرسال مثل هذه الرسالة، أو أصبحت تتغاضى عن إرسالها.

وفى اندفاعاهم لإيمانهم بقدرتهم على إحداث تغيير على كوكب الزهرة، بدأ أهل المريخ فى تحقيق التقدم، فلم يعد يكفيهم أن يحققوا النجاح لأنفسهم، أو تنمية قوتهم فقط ، فقد أرادوا أن يضعوا قوتهم ومهارتهم فى خدمة الآخرين أيضا، ونساء الزهرة خاصة، لقد تكونت لديهم فلسفة جديدة، فلسفة تقول: أكسب أنا أيضا، إذا أنت كسبت».. لقد أصبحوا يريدون عالما جديدا يهتم فيه كل شخص بنفسه وبالآخرين.

## الحب يثير حماس أهل المريخ

شيد أهل المريخ اسطولا من مركبات الفضاء ليحملهم عبر الفضاء إلى الزهرة، لم يشعروا من قبل أبدا بمثل هذه الحيوية، فعندما لمحوا نساء الزهرة أصبحت لديهم لأول مرة فى التاريخ مشاعر غير أنانية.

نفس الشيء يحدث إذا أحب الرجل، فهو يحرص على أن يكون فى أحسن حالاته ليتمكن من خدمة الآخرين فعندما تفتح قلبه، شعر بالثقة فى نفسه وبقدرته على إحداث تغييرات رئيسية، إن منحه الفرصة لإثبات ذلك جعله يظهر أفضل ما عنده، لذلك فإن شعوره بأنه لن ينجح يدفعه للعودة إلى اسلوبه الأنانى السابق.

عندما يحب الرجل، يبدأ فى الاهتمام بشريكته مثلما يهتم ويشعر انه تحرر أخيرا من السلاسل التى كانت تقيده وتجعله يعيش لنفسه فقط، فيصبح حراً فى منح شريكته، ليس من أجل مكسب شخصى ولكن كنوع من الاهتمام، فهو يشعر باشباع احتياجات شريكته كأنه اشباع له. ويتحمل أية صعوبات بسهولة لكى يشعرها بالسعادة، لأن سعادتها تجعله سعيدا، يصبح كفاحه اسهل لأنه يستمد الطاقة من غاية سامية.

كان فى شبابه يكتفى بخدمة نفسه فقط، ولكن مع نضوجه لم يعد تقديره لنفسه يكفى ليحس بالاشباع، عليه الآن أن يحيا مدفوعا بالحب،

لقد تعلم أن يمنح بحرية ودون انانية، لقد تحرر أخيرا من اقتصاره على تقديره لذاته وعدم اهتمامه بمساعدة الآخرين، ومع انه في حاجة لتلقى الحب، إلا أن احتياجه الاكبر أن يمنح الحب.

## يكون الرجل في أحسن حالاته إذا اتيحت له الفرصة ليثبت قدراته، وإذا لم يتمكن من إثباتها سيتراجع إلي أساليبه الأنانية القديمة

معظم الرجال متشوقون لإعطاء الحب بل ومتلهفون أيضا، لكنهم يفتقدون شيئا ما لا يعرفونه، وتلك هى مشكلتهم الكبرى، لأنهم نادرا ما رأوا آباءهم يشبعون احتياجات أمهاتهم بالعطاء المعنوى، لذلك فهم لا يعرفون أن المصدر الرئيسى لشعورهم بالإشباع يأتى عن طريق العطاء، وعندما تفشل علاقته بشريكته، يصبح مكتئبا ملازما لكهفه، ويتوقف عن الاهتمام، لا يدرى سببا لكآبته، ويتخذ قراراً بالانسحاب من العلاقة أو الصداقة، ويسأل نفسه: لماذا ينزعج كل هذا الانزعاج؟.. ولماذا يهتم كل هذا الاهتمام؟.. فهو لم ينتبه أنه توقف عن الاهتمام لأن أحدا لا يحتاج إليه، وأنه إذا وجد من يحتاج إليه، سيتخلص سريعا من كآبته ويتحمس مرة أخرى.

## موت بطيء للرجل أن لا يكون هناك من يحتاج إليه

عندما يشعر الرجل أنه لا يحدث اختلافاً إيجابياً فى حياة شريكته

يصبح من الصعب عليه أن يواصل الاهتمام بحياته وبعلاقته، يصعب على الرجل أن يتحمس إذا لم يشعر بأن هناك من يحتاجه.

يحتاج الرجل للتقدير والثقة والقول ليشعر بالحماس للحياة ثانية.. فإن لم يكن هناك من يحتاجه، فهذا هو الموت البطيء.

## عندما تحب المرأة

عندما تحب إمرأة رجلاً يحدث شيء مماثل لما حدث عندما أحست أول امرأة على الزهرة أن أهل المريخ قادمون، لقد حلمت بأسطول من سفن الفضاءآت عبر الفضاء، ويتدفق منه أهل المريخ الأقوياء المهتمون بهن، ورغم أن وجودهم قد يتطلب من نساء الزهرة رعايتهم فإن أهل المريخ راغبون في تحمل الأعباء والاعتناء بنساء الزهرة، متأثرين بجمالهن وحضارتهن . فأهل المريخ يرون أنه لا معنى لقوتهم وكفاءتهم إذا لم يجدوا من يجعلونها في خدمتهم .. فوجود نساء الزهرة جعل من وعد أهل المريخ لهن بالخدمة، والإمتاع والإشباع مصدراً للراحة والإلهام ويالها من معجزة.

ومازالت النساء ترى نفس الأحلام التى رأتها أول مرة عندما شعرن أن المساعدة فى طريقها إليهن بقدوم أهل المريخ فأخرجهن من حالة الكآبة التى عانين منها بسبب الوحدة والعزلة، وكان الأمل فى وصول المساعدة المليئة بالحب هو الطريق للخروج من هذه الكآبة.

معظم الرجال لا يصورون أهمية أن تشعر المرأة بمساندة إنسان يهتم بها، فالمرأة تصبح سعيدة إذا أشبعت احتياجاتها، وعندما تكون محبطة ومرتبكة، ومضطربة ومرهقة أو يائسة فإن أكثر ما تحتاجه فى هذا الوقت هو مجرد الصحبة، تريد أن تشعر أنها ليست بمفردها وأنها محبوبة ومدللة.

بالتعاطف والتفهم والتأييد والحنو تستطيع المرأة أن تكون أكثر تقديراً وتقبلاً لمساندة الرجل، لا يدرك الرجل هذا الأمر، فالمبدأ الأساسى على المريخ: إذا شعرت بالضيق، فالأفضل أن تبقى بمفردك.. لذلك إذا شعرت المرأة بالضيق فإن الرجل سيتركها وحيدة دون أن يتعمد عدم احترام مشاعرها، أما إذا قرر البقاء إلى جوارها، فستزداد حالتها سوءاً لأنه سيحاول حل مشاكلها . ذلك أنه لا يعرف بالغريزة أهمية التقرب والمودة والمشاركة بالنسبة لها.

إن ما تحتاجه المرأة أكثر من أى شىء آخر هو مجرد إنسان ينصت لها. وبذلك ستشعر أنها غنية بالحب، وأن احتياجاتها قد أشبعت، فتتخلص من الشعور بالارتياب وعدم الثقة وأنها معرضة للضغوط ، تهدأ المرأة وتسترخى عندما تتذكر كم هى غنية بالحب دون أن تطلبه، أو أن تثبت أنها تستحقه، فتشعر أن بإمكانها أن تقلل عطاءها وتزيد ما تأخذه لأنها تستحق ذلك.

×يزول شعور المرأة بأنها مكرهة في علاقتها

**عندما تتذكر كم هى غنية بالحب دون أن تطلبه فتسترخى وتقلل عطاءها وتزيد تلقيها وقبولها.**

## المبالغة في العطاء أمر مرهق

التعامل مع حالة الكآبة تنشغل نساء الزهرة بمشاركة بعضهن فى مشاعرهن، والتحدث عن مشاكلهن، ومع الحديث يتوصلن لسبب الضيق لقد مللن من العطاء المستمر . الشعور الدائم بالمسئولية يزعجهن، كل ما تطلبه نساء الزهرة هو أن يسترخين قليلا، وأن يكن موضع عناية الآخر لبعض الوقت، لقد مللن كونهن دائما شريكات فى كل الأمور، ويردن أن يصبحن مميزات أحيانا، يحتفظن بخصوصيتهن ولم يعد يكفيهن أن يكن دائما مضحيات من أجل الآخرين.

يسود على الزهرة مبدأ: «أخسر أنا لتكسب أنت».. ومادام الكل يضحى من أجل الآخرين، فلابد أن الكل سيحظى بالرعاية والاهتمام ولكن مع استمرار هذا لقرون عديدة، تعبت نساء الزهرة من تقديم الرعاية الدائمة لشخص آخر ومشاركته كل شيء، وأصبحن مستعدات لتبنى فلسفة: «أنت تكسب إذا كسبت أنا».

نفس الوضع يتكرر اليوم، لقد تعبت النساء من العطاء، لذا يطلبن بعض الراحة لاكتشاف أنفسهن ووجودهن. يطالبن بوقت خاص يعتنين فيه بأنفسهن - ويردن شخصا ما يمنحهن الدعم العاطفى دون أن يكون عليهن الاعتناء به، وكان هذا المطلب مناسبا تماما لأهل المريخ.

فقد تعلم أهل المريخ العطاء في الوقت الذى بدأت نساء الزهرة يتعلمن فيه أن يتقبلن الأخذ والتلقى. فبعد قرون تطور أهل المريخ وأهل الزهرة إلى درجة كبيرة، كان أهل المريخ فى حاجة لتعلم العطاء بينما احتاجت نساء الزهرة لتعلم الأخذ.

هذا التعبير يبدأ عادة، عند الرجل والمرأة، فى مرحلة نضوجهم. ففى بداية حياتهما تكون المرأة راغبة جدا فى التضحية فتشكل نفسها على النحو الذى يشبع احتياجات شريكها، بينما يكون الرجل فى شبابه مستغرقا فى الاهتمام بنفسه، وغافلا عن احتياجات الآخرين. ولكن مع نضجها تتبين المرأة كم اعطت من نفسها لإسعاد شريكها، ويتبين الرجل أن بمقدوره أن يعامل الآخرين ويحترمهم على نحو أفضل.

يكتشف الرجل أنه يستطيع التخلى عن اهتمامه بنفسه فقط، والأكثر من ذلك أنه يصبح حريصا على النجاح فى العطاء وتتعلم المرأة سياسة جديدة فى العطاء ، ولكن نجاحها الأساسى يعتمد على معرفتها كيف تكون أكثر قدرة على الحصول على ما تريد.

## التوقف عن لوم الشريك

عندما تتبين المرأة أنها قد أعطت الكثير تميل إلى لوم شريكها لتقصيره فى إسعادها.. فهى تشعر بالظلم لأنها أعطت الكثير، ولم تتلق ما تستحقه.

ولكن إذا أرادت تطوير علاقتها ، فعليها أن تعرف أنها قد ساهمت في وجود هذه المشكلة، فعندما تعطى المرأة أكثر من اللازم، فلا يحق لها أن تلوم شريكها، وكذلك الحال مع الرجل، عندما يعطى أقل من اللازم ، فلا يلوم شريكته لأنها كانت سلبية أو أنها لم تشجعه على العطاء، فاللوم لا يجدى فى الحالتين ، ولن يحقق أى تقدم.

ليس اللوم هو الحل بل التفهم والثقة والحنان والتقبل والمساندة، فعندما يتفاقم الوضع، على الرجل أن يكون أكثر حنانا، ويساند شريكته بدلا من أن يلومها على تذمرها ، حتى ولو لم تطلب منه ذلك، عليه أن ينصت لما تقوله ، حتى لو شعر أنها تلومه، عليه أن يقوم ببعض التصرفات الصغيرة التى تظهر اهتمامه بها. لتثق به وتصبح أكثر انفتاحا.

أما المرأة فبدلا من لوم شريكها، عليها أن تتقبل تقصيره وتغفره له، وإن خيب أملها، وأن تكون واثقة أنه فى قرارة نفسه يتمنى أن يمنحها أكثر، عليها أن تشجعه مهما قصر وتشجعه على مزيد من العطاء بأن تقدر ما يقدمه وتستمر فى طلب المزيد.

## تقدير الإمكانات واحترامها

من المهم أن تعرف المرأة حدود قدرتها على العطاء فتلتزم بها حتى لا تسبب إيذاء لشريكها ، فبدلا من أن تتوقع من شريكها أن يقدم

عطاء بقدر ما تقدم هى. أولى بها أن تنظم عطاءها وتحدده، نرى مثالا لذلك:

كان جيم فى التاسعة والثلاثين.. بينما كانت زوجته سوزان فى الواحدة والأربعين عندما حضرا للاستشارة .

كانت سوزان تطلب الطلاق وتشكو من انها قد أعطت اكثر من اللازم على مدى اثنى عشر عاما ولا تستطيع الاستمرار أكثر من ذلك، إنها تلوم جيم لأنه غير مبال، وأنانى ومتسلط وغير شاعرى، أما هى فلم يعد لديها المزيد لمنحه ، لذلك فهى تريد الانفصال ولكنه أقنعها بالحضور للاستشارة النفسية، رغم أنها كانت مرتابة فى فائدة القيام بهذا.

وفى خلال ستة أشهر تمكنا من اجتياز الخطوات الثلاثة اللازمة لمعافاة علاقتهما . وهما الآن زوجان سعيدان مع ثلاثة أطفال.

## الخطوة الأولي : التجاوب (الاستجابة)

شرحت لجيم أن زوجته قد عاشت اثنى عشر عاما من الاستياء المتراكم. وأنه إذا أراد إنقاذ زواجه فعليه أن ينصت لها أكثر، ليتمكنا من التحرك لإنقاذ زواجهما. وفى جلساتهما الستة الأولى، حرصت على تشجيع سوزان على التعبير عن مشاعرها، وعلى أن تساعد زوجها، بصبر، على أن يتفهم مشاعرها السلبية. كان هذا أصعب جزء فى عملية

المعافاة. عندما أنصت لآلامها واحتياجاتها غير المشبعة، بدأ يتجاوب معها أكثر وكله ثقة أن بمقدوره أن يحدث تغييرا فوريا للوصول إلى علاقة حب.

أما سوزان فكانت فى حاجة، أولا، لأن يستمع جيم إليها، وأن يسلم بوجهة نظرها. حتى تستجيب لمحاولة جيم لإصلاح علاقتهما. كانت هذه هى الخطوة الأولى. فلما أحست أنه يفهمها. كان من السهل الوصول إلى الخطوة التالية.

## الخطوة الثانية : المسئولية

الخطوة الثانية أن يتحمل كل منهما مسئوليته كاملة. كان على جيم أن يتحمل مسئولية عدم مساندته لزوجته، كما كان على سوزان أن تتحمل مسئولية عدم تقدير حدودها على العطاء.

اعتذر جيم عن كل ما سببه لها من ألم. كما استوعبت سوزان أنه عندما يتجاوز حدوده، بمعاملتها بطريقة غير لائقة، كالصراخ والتذمر ورفض طلباتها وعدم مراعاة مشاعرها. فذلك لأنها لم تحافظ على حقوقها. ولكنها لم تكن بحاجة للاعتذار، فلقد تحملت نصيبها من المسئولية.

عندما تقبلت سوزان فكرة أنها بعجزها عن تقدير حدودها فى العطاء، قد ساهمت فى تفاقم المشكلة. وبذلك أصبحت أكثر قدرة على

التسامح، وعلى تحمل نصيبها من المسئولية، ساعدها ذلك على التخلص من مشاعرها السلبية. وهكذا تعلم كل منهما طرقا جديدة لدعم أحدهما الآخر مع احترام الحدود.

## الخطوة الثالثة: التدريب

كان على جيم بالأخص أن يتعلم كيف يحترم حدود سوزان. بينما كان عليها أن تتعلم وضع حدودها. كما عليهما أن يتعلما كيف يظهران مشاعرهما الحقيقية بطريقة لائقة. لقد وافقا فى الخطوة الثالثة على أن يتدربا على وضع الحدود واحترامها. ومن المؤكد أنهما سيقعان أحيانا فى بعض الأخطاء. لكن تقبلهما لاحتمال ارتكاب الأخطاء أعطاهما طوقا من الحماية خلال التدريب.

هذه بعض الأمثلة التى تعماها وتدربا عليها:

١ - تعلمت سوزان أن تقول «لا تعجبنى الطريقة التى تتحدث بها.. أرجوك كف عن الصراخ وإلا سأترك الغرفة».. بعد ترك الغرفة عدة مرات، لم تعد فى حاجة لتكرار ذلك.

٢ - عندما يطلب منها جيم طلبا لا تريد القيام به، تدربت على أن تقول له «لا.. فأنا أحتاج الآن للاسترخاء».. أو «أنا مشغولة اليوم».. فاكتشفت أنه أصبح أكثر انتباها لها وتقديرا لانشغالها وتعبها.

٣ – أخبرت سوزان جيم أنها فى حاجة للسفر فى إجازة، وعندما قال إنه مشغول ، قررت السفر بمفردها. عندئذ غير هو جدول مواعيده، وحرص على الذهاب معها.

٤ – عندما يتحدثان ويقاطعها جيم، تدربت سوزان أن تقول «أنا لم أنته بعد، أنصت إليّ».. وسرعان ما أصبح أكثر إنصاتا وأقل مقاطعة.

٥ – أصعب مهمة تدربت عليها سوزان هى أن تطلب ما تريد ، فقد كانت تقول لي:« لماذا عليَّ أن أطلب ما أريد، بعد كل ما فعلته من أجله؟».. فشرحت لها أن تصورها أنه مكلف بمعرفة احتياجاتها، ليس فقط أمراً غير واقعي ولكنه جزء أساسي من مشكلتها. عليها أن تكون مسئولة عن الحصول على حاجاتها.

٦ – التحدى الأكبر بالنسبة لجيم كان أن يحترم التغير الذى طرأ على زوجته، وأن لا يتوقع منها أن تكون نفس الشريكة اللينة المجاملة التى تزوجها فى الأصل. وأن يدرك أنه من الصعب عليها أن تضع حدوداً، كما أنه من الصعب عليه أن يلتزم بها. ولكنه عرف أن سعادتهما ستزداد كلما زاد تدريبهما.

عندما تحافظ المرأة على حقوقها يزيد الرجل عطاءه. فمع احترام الحدود يراجع تلقائيا جدوى أساليبه السابقة ويغيرها، وتقتنع المرأة أنها لكى تتلقى عليها أن تضع حدوداً لعطائها مما يساعدها تلقائيا

على مسامحة شريكها وإيجاد وسائل جديدة لطلب التشجيع وتلقيه، مع وضع الحدود تبدأ المرأة فى الاسترخاء شيئا فشيئا.

## تعلمي كيف تتلقين

وضع الحدود للعطاء والاستعداد للتلقى، أمر مخيف بالنسبة للمرأة، فهى عادة تخاف أن تطلب، فيردها الرجل أو يخذلها الرفض وإصدار الأحكام والخذلان، هى أكثر ما يجرح المرأة، لأنها – عميقا فى عقلها الباطن– تعتقد اعتقادا خاطئا أنها لا تستحق الحصول على ما تريد. وهذا الاعتقاد يتكون ويقوى منذ طفولتها، عندما كان عليها أن تكتم مشاعرها ورغباتها واحتياجاتها.

والمرأة، فى داخلها، يسيطر عليهما اعتقاد خاطىء بأنها لا تستحق أن تكون محبوبة، فقد رأت، وهى طفلة صغيرة، الظلم يقع عليها مباشرة، أو على غيرها، مما دفعها للإحساس بأنها غير جديرة بالحب. وأصبح من الصعب عليها أن تثبت أحقيتها فى ذلك. فاحتفظت فى عقلها الباطن بشعور أنها لا تستحق، وتولد لديها الخوف من الاحتياج للآخرين. فهى تتصور أنها لن تجد من يساندها عندما تحتاج ذلك.

وخوفها من ذلك يجعلها ترفض الدعم الذى تحتاجه، دون وعى منها. فيفسر الرجل ذلك على أنها لا تثق فى قدرته على تلبية احتياجاتها، فيشعر أنه مرفوض، فيتحول عنها نهائيا. ففقدانها الأمل والثقة يحول

احتياجاتها إلى تعبيرات يائسة عن شدة الاحتياج. ومرة أخرى يفسر الرجل ذلك على أنه عدم ثقة فى قدرته على دعمها. يتحرك الرجل بالغريزة إذا كان هناك من يحتاجه. ولكنه يبتعد إذا شعر بيأس الطرف الآخر من الحصول على ما يحتاجه. فتتصور المرأة، خطأ، أنه قد ابتعد عنها لأنها تحتاجه. والحقيقة أن الذى دفعه للابتعاد هو فقدانها الأمل ويأسها وعدم ثقتها.

بدون معرفة مدى حاجة الرجل للوثوق به، يصعب على المرأة التفرقة بين التعبير عن الحاجة والتوسل، وهذه الصعوبة تربكها فالحاجة هى طلب الدعم من الرجل بمعنويات واثقة أنه سيبذل أقصى جهده من أجلها، وهذا يدفعه للعمل ويقويه أما التوسل فهو التعبير عن الاحتياج بطريقة يائسة لأنها غير واثقة من الحصول على ما تريد وهذا ما يدفع الرجل بعيداً عنها، لأنه يشعر بالرفض وعدم التقدير .

ليس الاحتياج للآخرين فقط هو ما يسبب الاضطراب للمرأة، ولكن الشعور بخيبة الأمل والخذلان أيضا يؤلمانها إيلاما شديداً، حتى فى أصغر الأمور. فمن الصعب عليها أن تعتمد على الاخرين ثم يتجاهلونها ويتناسونها وينبذونها . الاحتياج للآخرين يجعلها حساسة من التجاهل وخيبة الأمل فيزداد شعورها بالجرح، وهذا يؤكد اعتقادها الخاطىء بأنها غير جديرة بالحصول على ما تريد.

## كيف تكتسب نساء الزهرة الشعور بالاستحقاق؟

على مدى قرون طويلة، عوضت نساء الزهرة ذلك الإحساس بعدم الاستحقاق عن طريق الاهتمام باحتياجات الآخرين وتحمل مسئوليتها، لذلك كن يبالغن فى العطاء ولكن ذلك لم يولد لديهن شعورا بأحقيتهن فى التلقى ومع ذلك داومن على العطاء، على أمل أن يجعلهن ذلك أكثر استحقاقاً يوما ما. وفعلا وبعد قرون من العطاء تولد لديهن الشعور بأنهن يستحققن الحب والدعم. وإذا نظرن خلفهن عرفن أنهن استحققنه دائماً فقد حققن «تقدير الذات» من خلال العطاء ، فكل انسان يستحق الحب وأخيراً فهن أيضاً لهن الحق فى الأخذ .

هنا على الأرض عندما تشاهد الابنة الصغيرة أمها تتلقى الحب ستشعر بطريقة تلقائية أنها أيضاً جديرة بذلك تستطيع بسهولة شأنها شأن نساء الزهرة أن تتخلى عن الرغبة فى العطاء الزائد ولا تشعر بالخوف من التلقى. إذا تعلمت الأم هذه الحكمة ستتعلمها الابنة بطريقة تلقائية، عن طريق مشاهدتها والإحساس بها إذا كانت الآن مستعدة للتلقى، تتعلم الابنة كيف تتلقى .

لم يكن لدى نساء الزهرة مثال يتعلمن منه، فاستغرق الأمر منهن آلاف السنين للتخلى عن المبالغة فى العطاء، وعبر ملاحظتهن شيئا فشيئا أن الآخرين جديرون بالعطاء، انتبهن إلى أنهن أيضا جديرات

بذلك. وفى هذه اللحظة السحرية مر رجال المريخ مرحلة التطور، وبدأوا فى بناء سفن الفضاء .

## عندما تستعد المرأة سيتقدم الرجل

عندما تقتنع المرأة حقيقة أنها تستحق الحب، فهى بذلك تفتح الباب أمام الرجل ليتقدم ويمنحها الحب. ولكنها إذا أمضت عشر سنوات من حياتها الزوجية فى العطاء الزائد قبل أن تقتنع أنها تستحق أكثر مما أخذت، فللأسف أنها تغلق الباب بعد ذلك، ولاتمنح الرجل فرصة لإصلاح الأمر، كأنها تقول له : «أنا أستحق أفضل من ذلك، ولكنى لا أثق بك، فأنا متعبة جداً، لم يعد لدى ما أمنحه، ولن أسمح لك أن تجرحنى أكثر مما فعلت» .

لذلك، وكما أكدت من قبل، ليس على المرأة أن تبالغ فى العطاء حتى تحافظ على علاقة صحية بشريكها، فعادة مايزيد الشريك عطاءه إذا قللت المرأة من عطائها، فتجاهل الرجل احتياجات المرأة يبدى الأمر كما لو أن الاثنين كانا نائمين . ثم استيقظت المرأة، وتذكرت احتياجاتها، فاستيقظ الرجل أيضا. وأراد أن يمنحها المزيد .

## عندما تستيقظ المرأة وتتذكر احتياجاتها يستيقظ الرجل أيضا ويرغب في اعطائها المزيد

المتوقع أن يتخلص الشريك من كسله، يجرى بالفعل التغييرات التى

تحتاجها. وعندما تتوقف المرأة عن المبالغة فى العطاء، لأنها فى داخلها تشعر أنها تستحق أن تأخذ، سيخرج الرجل من كهفه، ويبدأ فى بناء سفينة الفضاء، ليأتى إليها ويسعدها .

قد يستغرق الأمر بعض الوقت ليتعلم الرجل كيف يصبح معطاء ولكن الخطوة الأهم، أنه أدرك أنه قد أهمل شريكته، وأنه يريد تغيير ذلك.

وكذلك الحال بالعكس فعندما يشعر الرجل أنه غير سعيد وأنه يحتاج إلى المزيد من الرومانسية والحب، يدفع هذا زوجته أن تتفتح وتمنحه حبها مرة أخرى وتنهار جدران الاستياء التى كانت تفصل بينهما، ويعود الحب للحياة مرة أخرى. أما إذا كان الرجل قد أهمل شريكته كثيرا، فقد يستغرق الأمر وقتا أطول للتخلص من الاستياء.

قيام أحد الشريكين بتغيير إيجابى، يدفع الشريك الآخر إلى التغيير، وتوقع مثل هذه النتيجة الإيجابية من الأشياء الرائعة فى الحياة. فعندما يستعد التلميذ، يتقدم المدرس، وعندما تسمع السؤال، نسمع من بعده الإجابة، وعندما نكون مستعدين التلقى، يصبح ما نحتاجه متاحا . عندما أصبحت نساء الزهرة مستعدات للأخذ، أصبح أهل المريخ مستعدين للعطاء .

## تعلم كيف تعطي

يخاف الرجل فى أعماقه ألا يكون كفءاً أو ماهرا بالقدر المتوقع ويعوض هذا الخوف بالتركيز على زيادة قوته وكفاءته، فالإنجاز والنجاح والفعالية لهم الأولوية فى حياته. وقبل اكتشاف نساء الزهرة كان كل ما يشغل رجال المريخ هو هذه الصفات فلم يهتموا أبدا بأى شئ أو أى شخص غير أنفسهم .يبدو الرجل فى أقصى حالات عدم الاهتمام إذا كان خائفا .

### في أعماقه، يخاف الرجل ألا يكون كفءاً أو ماهرا بما فيه الكفاية

مثلما تخشى المرأة الأخذ يخشى الرجل العطاء أن يتقدم الرجل بعطائه للآخرين. يعنى أنه يعرض نفسه للفشل والتوبيخ والاستنكار، وهى عواقب جارحة بالنسبه له لأنه فى أعماقه يتمسك باعتقاد خاطئ أنه غير ماهر بما فيه الكفاية .

لقد تكون هذا الاعتقاد، لأنه كان يظن دائما أن الجميع يتوقعون منه أفضل من ذلك، وعندما يشعر بتجاهل أحد إنجازاته أو أنها لم تنل الإعجاب الذى توقعه يزداد فى أعماقه الاعتقاد الخاطئ بأنه غير ماهر بما فيه الكفاية. فكما تخشى المرأة من الأخذ يخشى الرجل من العطاء فالرجل شديد الحساسية لهذا الاعتقاد الخاطئ، فهو يولد لديه الخوف

من الفشل إنه يريد أن يعطى، ولكنه يخاف الفشل، لذلك لايحاول، وإذا كان من خوفه الأكبر هو عدم الكفاءة، فمن الطبيعى أن يتجنب أى مخاطر ليس مضطرا إليها .

ومن الغريب أن الرجل عندما يحب حقا تتضخم مخاوفه من الفشل فيقل عطاؤه، بالذات، لأولئك الذين يتمنى منحهم أكثر من غيرهم. وذلك تفاديا للفشل يعوض الرجل شعوره بعدم الأمان بأن يلغى اهتمامه بأى شخص إلا نفسه، كأنه يدافع عن نفسه بالقول : «أنا لا أهتم» .. لهذا لا يسمح أهل المريخ لأنفسهم بالاهتمام بالآخرين حتى إذا أصبحوا أكثر نضجا وقوة ونجاحا، سيدركون أنهم كانوا ماهرين فعلا وأنهم قادرون على العطاء هذا هو الوقت الذى اكتشفوا فيه وجود نساء الزهرة .

ومع أنهم كانوا ماهرين دائما، إلا أن محاولتهم الدائمة لإثبات قوتهم قادتهم إلى تقدير ذواتهم، ذلك أنهم عندما أتموا رحلة النجاح، ونظروا خلفهم أدركوا أن كل فشل مروا به، كان ضروريا لتحقيق أهدافهم، فتأكدوا أنهم كانوا ماهرين دائما .

## لابأس بالأخطاء

الخطوة الأولى ليتعلم الرجل كيف يزيد عطاءه، هى أن يقتنع بأن الخطأ والفشل لايمثلان خطرا على مكانته وأنه ليس عليه أن يعرف جميع الأجوبة .. أذكر قصة المرأة التى كانت تتذمر متصورة أن

صديقها لن يتقدم للزواج منها أبدا ، فهو لايحبها كما تحبه، ثم حدث ذات يوم أن أخبرته كم هى سعيدة معه، وأنها تتمنى الحياة معه ولو عاشا فقيرين. فوجئت به فى اليوم التالى يطلب الزواج منها فكل ما كان يحتاجه هو القبول والتشجيع يريد أن يشعر كم هو كفء ومناسب لها ليدرك أنه حقيقة يحبها .

## رجال المريخ أيضا يحتاجون الحب

كما أن لدى المرأة حساسية من الرفض إذا لم تحصل على الرعاية والانتباه الذى تحتاجه. فلدى الرجل حساسية شديدة من الشعور بالفشل الذى ينتابه عندما تتحدث المرأة عن المشاكل. هذا هو السبب فى أنه يجد صعوبة فى الإنصات . فهو يريد أن يكون بطلها ، لذلك فشعورها بخيبة الأمل والتعاسة يشعره بالفشل. إن تعاستها تزيد من مخاوفه العميقة من أنه ليس كفءاً. وفى الوقت الحاضر، لاتدرك النساء مدى حساسية الرجال ومدى حاجتهم للحب. فالتعبير عن الحب يؤكد للرجل أنه قادر على ملء حياة الآخرين .

### من الصعب أن ينصت الرجل للمرأة عندما تكون تعيسة أو يائسة لأن ذلك يشعره بالفشل

إذا كان الفتى الصغير محظوظا، وشاهد أباه ينجح فى إرضاء أمه، فعندما ينضج هذا الفتى سيبدأ علاقاته بثقة نادرة فى أنه قادر على

إرضـاء شـريكتـه. وهـو لايخـشـى التـقـدم لـلـزواج، لأنـه قـادر عـلـى تحـمل المسئـولية حـتـى إذا لـم يتـحـملـهـا، فـهـو مـازال يشـعـر بأنه إنسان مناسب ويستـحـق الحب والإعـجاب لأنـه بـذل قـصارى جـهده إنه لا يـلـوم نـفـسـه، فهو يـعرف أنـه ليس مثـاليا ولـكنـه يـقـدم أفضل مـا لـديـه، وهـو مـاهر أيضـا إنـه قـادر على الاعتـذار عن أخطـائـه لأنه يتـوقـع الحب والغـفـران والإعـجاب، فـقـد أدى واجبـه عـلـى أفـضل وجـه .إنـه يعـلم أن كـل إنـسـان مـعـرض لـلـوقـوع فـى الخطأ، لذا يستمر فى الرضا عن نفسه لقد شـاهـد أمـه تحـب أبـاه وتـسـامـحـه عـلى أخـطائه لـقد أحـس بثـقـتـها وتشجيعها حتى عندما أحبطها أبوه .

لم يتوفر هذا المثال الناجح لكل الرجال فى مرحلة نضـجهم. لذلك، فـالاسـتـمـرار فى الحب، والزواج، وتكوين الأسرة بالنسبـة لهم، صـعب صـعوبـة قيادة طائرة «جـامبو» دون تدريب . قـد يستطيع الإقـلاع بها، ولكنها ستتحطم بعد ذلك بالتـأكيد وإذا تحطمت الطائرة عدة مرات، فمن الصـعب الاستـمرار فى الطيران . اذا عايشت أباك وهو يهشم علاقاته بسبب سـوء التدريب؛ فقد تتـفـهم لماذا تنتـهى الكثـيـر من العـلاقات بين الرجـال والنسـاء إلى الفـشل، وتتـفـهم لماذا يخـفق العـديد من النسـاء والرجال فى علاقاتهم .

# الفصل الخامس
# الحديث بلغتين مختلفتين

واجـه أهل المريخ وأهل الزهرة فى بدء حـيـاتهم مـعـا، العـديد من المشكلات، مثل تلك التى نواجهها اليوم. ولكن، لأنهم عرفوا دائما أنهم مختلفون، لذلك تمكنوا من حل هذه المشكلات . أحد أسرار نجاحهم هو الحوار الجيد.

والغريب أنهم تمكنوا من التحـاور بشكل جيد لأنهم يتكلمون لغتين مـختلفـتين. فـعندمـا تواجـههم مشكلة ما ، فإنهم يطـلـبون مـسـاعـدة مـترجم. فـقـد عرف الجـمـيع أن أهـل المـريـخ وأهـل الـزهـرة يتـكلمـون بلغـتـين مـخـتلفـتين. لـذلـك عندمـا يكون هنـاك تضـارب فى الآراء لا يتسرعون فى الحكم ولايلجأون إلى الشـجـار . وإنما يخرجون قـامـوس العـبـارات ليفـهم كل منهـم الآخر، وإذا لـم ينـفـع هـذا، طلبوا مـسـاعـدة مترجم.

## لغتا أهل المريخ وأهل الزهرة لها نفس الكلمات ولكن طرق استعمالها تعطيها معاني مختلفة

أنت ترى أن لغـتـى أهل المريخ وأهل الزهرة تحـوى نفس الكلمـات، لكن طرق استخدامها تعطيها معانى مختلفة. تعبيراتهم متماثلة، لكن لها

مضامين مختلفة ، وتحتمل معانى عاطفية مختلفة . والتفسير الخاطيء لكل ما يقولونه كان محتملا . لذلك عندما تطرأ مشكلات فى الحوار يكونون على يقين أن هذا سوء فهم متوقع، وأنه بمساعدة بسيطة سيفهم أحدهم الآخر. لقد كان لديهم شعور بالثقة والقبول نادراً ما نحظى به اليوم.

## التعبير عن المشاعر ، والتعبير عن المعلومات

حتى فى يومنا هذا مازلنا نحتاج إلي مترجم ، فنادراً ما يعنى أى من الرجل والمرأة الشىء نفسه، حتى عندما يستعملان نفس الكلمات. مثال ذلك : عندما تقول امرأة: «إنك لاتصغى إليّ أبدا» .. فهى لا تتوقع منه أن يأخذ كلمة «أبدا» بمعناها الحرفى، لأنها تستخدمها كوسيلة للتعبير عن الإحباط الذى تعانيه فى هذه اللحظة. ولا يجب اعتبارها معلومة حقيقية.

## تلجأ المرأة للتشبيهات والاستعارات والتعميمات المبالغ فيها، لتعبر عن مشاعرها

فالمرأة لاتستخدم الكلام التقليدى للتعبير عن مشاعرها. بل تلجأ لاستخدام استعارات وتعميمات مبالغ فيها. ولأن الرجل لايفهم المقصود بهذه التعبيرات، بل يحملها على معناها الحرفى، فعادة ما يكون رد فعله عدائيا وغير متعاطف . فيما يلى عشرة تعبيرات يخطىء الرجل تفسيرها، مدونة مع ردود الفعل العدائية للرجل :

| تقول المرأة | يرد الرجل |
| --- | --- |
| – إننا لانخرج أبدا . | – هذا غير صحيح ، فقد خرجنا الأسبوع الماضى. |
| – الجميع يتجاهلنى | – أنا متأكد أن البعض يلاحظك |
| – أنا متعبة جدا ، لا أستطيع أن أتحرك | – هذا غير منطقى ، ها أنت تتحركين |
| – أريد أن أنسى كل ما يتعلق بالعمل | – إذا كنت لا تحبين عملك، استقيلى. |
| – المنزل فى فوضى دائمة. | – ليس دائما. |
| – لم يعد أحد ينصت إلىّ | – ولكنى أنصت إليك الآن. |
| – أخفقنا فى كل شىء | – تقصدين أننى السبب؟ |
| – لم تعد تحبنى | – أحبك طبعا ، لهذا مازلت معك |
| – إننا فى عجلة من أمرنا دائما | – ليس دائما ، لم نكن فى عجلة يوم الجمعة الماضى |
| – أريدك أن تعاملنى برقة | – هل تعنين أننى لست رقيقا. |

وهكذا ، نرى أن الترجمة الحرفية لكلمات المرأة تضلل الرجل الذى اعتاد على أن يستخدم الحوار لنقل الحقائق والمعلومات . كما نرى أن ردود فعل الرجل قد تؤدى إلى الشجار . فالحوار غير الواضح وغير الودود هو أكبر مشكلة فى العلاقات، فالشكوى الأولى للمرأة ، عند الخلاف ، أن الرجل لاينصت إليها. ولكن حتى هذه الشكوى يساء فهمها وتأويلها.

## أشهر شكوي للمرأة هي أن أحدا لاينصت إليها وحتي هذه الشكوي يساء فهمها وتأويلها

ينتج عن الترجمة الحرفية لعبارة «إنك لاتصغى إلىّ» أن لايقدر الرجل مشاعر المرأة مما يؤدى إلى الشجار، فهو يعتبر نفسه قد أنصت إليها مادام بإمكانه أن يعيد ما قالته مرة أخرى. أما الترجمة الفعلية لهذه العبارة فهى : «أنك لاتتفهم ما أعنيه بكلامى، ولا تهتم بمشاعرى .. وأحب أن تظهر لى أنك مهتم فعلا بما أقوله».

إذا تفهم الرجل حقيقة شكواها ، سيقل شجارهم، ويكون رد فعله أكثر إيجابية. عندما يكون كل من الرجل والمرأة على حافة العراك فذلك فى العادة ناتج عن سوء فهم بعضهم البعض. ومن المهم فى مثل هذه الأوقات إعادة التفكير فيما سمعوه، أو إعادة ترجمته. فالرجل لايفهم عادة أن المرأة تعبر عن مشاعرها بشكل مختل، لذلك يحكم على مشاعرها بشكل غير صحيح، ولا يتعاطف معها، وهذا يؤدى إلى النزاع.

كان القدماء من أهل المريخ يتفادون النزاع بالفهم الصحيح لكلام بعضهم. فإذا أثار سوء الفهم رغبتهم فى المقاومة، كانوا يلجأون لقاموس تعبيرات المريخ والزهرة لفهم ما خفى عليهم.

## عندما تتحدث النساء

فى القسم التالى عشر عبارات متنوعة من القاموس المفقود لعبارات أهل المريخ وأهل الزهرة. كل عبارة فيه مترجمة بما يمكن الرجل من فهم المعنى الحقيقى منها. وكل ترجمة تشير للكيفية التى تريد بها المرأة من الرجل أن يرد عليها . فأنت ترى أن القادمة من الزهرة عندما تكون محبطة لاتكتفى بالعموميات، وإنما تطلب أيضا نوعا من الدعم. وهى لاتطلب هذا الدعم مباشرة، لأن الجميع على كوكب الزهرة يعلم أن تلك اللغة المثيرة تعنى طلبا خاصا سيتكشف لنا من خلال الترجمة. فإذا أنصت الرجل للمرأة، يستطيع أن يتعرف على الطلب الذى تقصده بكلامها، ويرد عليه بما يناسبه. و عندئذ ، ستشعر فعلا أنه أنصت إليها، وتشعر بحبه لها .

## قاموس عبارات المريخ والزهرة

– «نحن لانخرج أبدا» مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى : أشعر بالرغبة فى الخروج وقضاء بعض الوقت معك» .. فنحن نتمتع بصحبة بعضنا .. وأنا أحب أن أكون معك، فما رأيك؟ .. هل تأخذنى للعشاء فى الخارج ؟ .. لقد مرت أيام منذ خرجنا معا».

بدون هذه الترجمة قد يسمع الرجل ما قالته المرأة على هذا النحو : «أنت لاتقوم بما عليك، لقد خيبت أملى.. إننا لم نعد نتشارك فى أى عمل، إنك كسول وغير شاعرى وممل».

– «الكل يتجاهلنى» مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى: «أنا أشعر بالتجاهل ولا أحد يعبر عن تقديره لما أفعله .. كأن أحدا لايشعر بوجودى .. أعلم أنك تشعر بوجودى ، ولكن لايبدو عليك الاهتمام بى . أعتقد أننى محبطة لأنك مشغول جدا . أنا أقدر أنك تعمل بجد، ولكنى أشعر أحيانا بعدم أهميتى لك، وأشعر أن عملك أكثر أهمية منى . هل لك أن تضمنى وتخبرنى إنى أعنى لك الكثير».

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل : «أنا تعيسة جدا ولا أنال الاهتمام الذى أحتاجه، ولا أمل لى فى أى شىء على الإطلاق . حتى أنك لا تلاحظنى .. المفروض أنك تحبنى . ألا تخجل من نفسك ؟!.. فأنت غير محب على الإطلاق ، فأنا لا أتجاهلك بهذه الصورة أبدا».

– «أنا متعبة جدا ولا أستطيع القيام بأى عمل» مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى : «لقد عملت كثيرا اليوم وأحتاج إلى بعض الراحة قبل أن أقوم بأى عمل آخر. أنا مقدرة لك تشجيعك لى .. هل لك أن تطمئنى وتؤكد لى أن أقوم بعملى على أحسن وجه، وأنى أستحق بعض الراحة».

بدون هذه الترجمة، قد يسمعها الرجل: أنا أقوم بكل شىء بينما

أنت لاتفعل شيئا . عليك أن تشارك بالعمل أكثر من ذلك. لا أستطيع القيام بكل شيء وحدى ، إننى فى شدة اليأس . أحتاج لرجل حقيقى يكون بجانبي، لقد أخطأت باختيارك زوجا لى».

- «أريد أن أنسى كل شيء» . تترجم فى لغة أهل المريخ إلى: «أريدك أن تعرف أنى أحب عملى وحياتى ولكنى اليوم منهكة. وأحب أن أقوم بعمل أرفه به عن نفسى حتى أتمكن من متابعة مسئولياتى .. اسألنى عما بى ثم استمع إلىّ بتعاطف ولاتقدم لى حلولا .. أريدك أن تفهم الضغوط التى أحس بها . فهذا سيرفع من معنوياتى ويساعدنى على الاسترخاء .. وغدا سأعود مسئولة مرة أخرى وأتولى كل الأمور».

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل : «علىّ أن أقوم بالكثير الذى لا أريد القيام به .. أنا تعيسة معك وتعيسة بعلاقتنا .. أتمنى شريكا أفضل منك يجعل حياتى أكثر إشباعا . إنك إنسان فظيع».

- «هذا المنزل دائما فى فوضى» . مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى «أشعر بالرغبة فى الاسترخاء اليوم ولكن الفوضى تعم المكان.. أنا محبطة وأحتاج للراحة.. آمل أن لا تتوقع منى أن أنظف كل شيء . هل بالإمكان أن توافق معى على أن الفوضي تعم المكان وتعرض مساعدتك فى تنظيفه».

بدون هذه الترجمة قد يفهم الرجل منها ما يلى : «هذا المنزل غير

مرتب بسببك. أنا أفعل كل ما أستطيع لتنظيفه ولكن قبل أن أنتهى تفسده مرة أخرى .. أنت كسول ، ولا أريد الحياة معك حتى تتغير . نظف هذا المكان أو انصرف».

- «لم يعد أحد ينصت إلىّ» مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى: «أشعر أننى أصبحت مملة.. وأننى لم أعد أثير انتباهك. أبدو شديدة الحساسية اليوم، هل لك أن تمنحنى بعض الانتباه الخاص . فأنا فى حاجة إليه.. كان يومى شاقا وأشعر أن الكل يتجاهلنى .. أرجوك، أنصت إلىّ ، واسألنى أسئلة تشجعنى مثل : ماذا حدث اليوم؟ .. وماذا أيضا؟ .. بماذا تشعرين؟ .. وشجعنى بتعبيرات فيها رعاية واعتراف بالفضل والتأكيد مثل : أخبرينى المزيد . أو هل هذا صحيح؟ أو أنا أعرف ما تقصدين .. أنا أفهم .. أو أنصت فقط، وعندما أتوقف عن الكلام ، أيد كلامى ولو بهمهمة مثل : أوه.. هم .. م (ملاحظة : لم يسمع أهل المريخ عن هذه الأصوات قبل الوصول إلى الزهرة) .

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل: «أنا أعطيك انتباهى ولكنك لا تستمع إلىّ كما كنت تفعل من قبل .. لقد أصبحت الحياة معك مملة ومستحيلة .أريد شخصا مثيرا للاهتمام وأنت لم تعد كذلك . لقد خيبت أملى .. إنك أنانى وغير مهتم وسيىء».

– «لقد أخفقنا فى كل شىء» . تترجم فى لغة أهل المريخ إلى : «أنا اليوم مسحوقة ولكنى شاكرة لك مشاركتك مشاعرى فهذا يساعدنى على التحسن . يبدو اليوم وكأن لاشىء يعمل بشكل صحيح . أعلم أن هذا غير حقيقى، ولكن هذا ما أشعر به عندما أكون محبطة .. هل لك أن تضمنى وتخبرنى أنى أقوم بعمل عظيم ، بالتأكيد سيمنحنى هذا شعورا أفضل».

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل : «أنت لاتقوم بأى شىء على الوجه الصحيح، لا أستطيع أن أثق بك، لولا مشورتك لما كنت فى هذه الفوضي . رجل غيرك كان سيصلح الأمور ولكنك تجعلها أسوأ».

– «أنت لم تعد تحبنى» مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى: «اليوم أحس أنك لاتحبنى، أخشى أن أكون قد أبعدتك عنى . أعلم أنك حقيقة تحبنى ، فأنت تفعل الكثير من أجلى، ولكنى أشعر اليوم بعدم الاطمئنان. هل لك أن تؤكد لى حبك وتقول لى الكلمة السحرية «أنا أحبك» عندما تفعل ذلك ينتابى شعور جميل».

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل : «لقد أعطيتك أجمل سنين عمرى وأنت لم تمنحنى شيئا . إنك أنانى وبارد، تفعل كل شىء لنفسك فقط ولاتهتم بأى شخص آخر . لقد كنت حمقاء عندما أحببتك . لقد فقدت كل شىء».

- «إننا دائما فى عجلة من أمرنا» مترجمة إلى لغة أهل المريخ تعنى : «أشعر بالضغط ولا أحب هذا الشعور. أتمنى لو لم نكن دائما فى عجلة من أمرنا . أعلم أن هذا ليس خطؤك، ولا ألومك عليه فأنا أعلم أنك تقوم بما عليك لإيصالنا فى الموعد المحدد وأقدر لك عنايتك، ولكن هل لك أن تتعاطف معى وتقول شيئا مثل : من الصعب فعلا أن نكون دائما فى عجلة .. أنا أيضا لا أحب هذه العجلة».

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل : «أنت دائما غير مسئول تنتظر حتى اللحظة الأخيرة للقيام بأى شىء . أنا لا أشعر بالسعادة معك. نحن دائما فى عجلة لنتجنب التأخير. أنت دائما تدمر كل شىء وأنا معك ، لذلك فأنا سعيدة بدونك».

- أريد المزيد من الشاعرية» . تترجم بلغة أهل المريخ إلى : «يا حبيبى لقد عملت كثيرا فى المدة الأخيرة، دعنا نأخذ بعض الوقت لأنفسنا . أحب أن نسترخى ونبقى وحدنا دون وجود الأطفال حولنا وبعيدا عن ضغوط العمل. أنت شاعرى جدا فهل لك أن تفاجئنى ببعض الورود وتأخذنى فى نزهة خارجية . فأنا أحب أن أكون شاعرية».

بدون هذه الترجمة قد يسمعها الرجل : «أنت لاتحقق لى الإشباع ولا أشعر بالانجذاب نحوك. مهارتك الشاعرية غير كافية. إنك لم تشعرنى بالإشباع أبدا .. ليتك تكون مثل باقى الرجال».

بعد استخدام القاموس لعدة سنوات، لن يعود الرجل فى حاجة لإخراجه كلما أحس بلهجة لوم أو نقد. ولكنه يبدأ فى تفهم طريقة تفكير وإحساس المرأة، ويتعلم أن لا يأخذ هذه العبارات بصورة حرفية. لأنها مجرد طريقة تستخدمها المرأة للتعبير عن مشاعرها بصورة كاملة. وهى الطريقة المتبعة على كوكب الزهرة، وعلى أهل المريخ تذكر ذلك.

## عندما لايتكلم الرجل

واحدة من أكبر التحديات التى تواجه الرجل هى أن يتمكن من فهم ومساندة المرأة على الوجه الصحيح عندما تتحدث عن مشاعرها . كما أن من أكبر التحديات التى تواجه المرأة أن تفهم وتساند الرجل على الوجه الصحيح عندما لايتكلم، فالصمت هو أكثر الأشياء غموضا بالنسبة للمرأة.

## أكبر تحد يواجه المرأة، أن تفهم وتدعم الرجل علي الوجه الصحيح وهو لايتكلم

عادة ما يتوقف الرجل عن الكلام فجأة، ويصبح صامتا. هذا الشيء لم تسمع عنه المرأة القادمة من كوكب الزهرة . فى البداية ستعتقد أن الرجل أصم أو ربما لم يسمع ما قالته ولهذا لايرد . فكل من الرجال والنساء يفكر ويتبادل المعلومات بطريقة مختلفة

فالنساء يفكرن بصوت مرتفع ويتشاركن فى عملية الاكتشاف الداخلى مع مستمع مهتم.

حتى يومنا هذا مازالت النساء تتوصلن إلى ما يردن التعبير عنه من أفكار بمجرد الكلام . فانسياب الأفكار بصوت عال يساعد المرأة على تفهم ذاتها بشكل أفضل. هذه العملية طبيعية تماما، بل وضرورية فى بعض الأحيان.

لكن الرجال يتبادلون المعلومات بطريقة مختلفة، فقبل أن يتكلموا أو يجاوبوا يفكرون فى الأمر مليا. يفكرون فيما سمعوه واختبروه ذاتيا بصمت، ليخرجوا أجوبة صحيحة وعملية. يكونونها أولا فى داخلهم ثم يخرجونها. هذه العملية تستغرق من دقائق لساعات، مما يجعل الأمر مربكا للمرأة . فلو لم يكن لديه معلومات كافية لتكوين الإجابة، فمن الممكن ألا يرد الرجل إطلاقا لذلك، على المرأة أن تفهم أنه عندما يصمت الرجل فهو يقول: «أنا لا أعرف ماذا أقول فى هذا الموضوع ، ولكنى أفكر فى الأمر».. ولكن بدلا من ذلك تسمعها المرأة : «أنا لا أرد عليك لأنى لا أهتم بك، وأقصد أن أتجاهلك . ما تقولينه ليس له أية أهمية، لهذا فأنا لا أرد».

## كيف تتعامل المرأة مع صمت الرجل

تسيء النساء ، عادة ، تفسير صمت الرجال. واعتمادا على ما تشعر به فى ذلك الحين، تتصور أسوأ الاحتمالات: «إنه يكرهنى ..

لايحبني.. إذا صدني فلن يحبني بعد ذلك أبدا.. فأنا لا أستحق أن أكون محبوبة».

عندما يصمت الرجل يكون من السهل على المرأة أن تتخيل أسوأ الاحتمالات. فالمرأة لا تصمت أبدا إلا إذا كان ما ستقوله جارحا إلى حد بعيد، أو إذا كانت لاتريد التحدث مع شخص ما، لأنها لم تعد تثق به ولاتريد أن يكون هناك شيء يربطها به . فلا عجب إذن ، أن النساء يفقدن الشعور بالأمان إذا سكت الرجل.

## عندما يتوقف الرجل عن الكلام تتصور المرأة أسوأ الاحتمالات

عندما تستمع امرأة إلى إمرأة أخرى، تواصل التأكيد للمتحدثة أنها تنصت إليها، وأنها تهتم بها. وفي اللحظة التي تتوقف فيها المتحدثة عن الكلام، تبادر المستمعة الأنثى إلى التأكيد على اهتمامها ببعض التعبيرات التي تحمل التأييد مثل : أوه .. هم .. م..

بدون هذه الردود المطمئنة، يصبح صمت الرجل تهديدا شديدا للمرأة . أما إذا فهمت فكرة الكهف عند الرجل، ستتمكن من تفسير صمته على الوجه الصحيح، فتتجاوب معه.

## فهم فكرة الكهف

لدى المرأة الكثير لتتعلمه عن الرجل قبل أن تصل بعلاقاتهما إلى

درجة الإشباع. فعليها أن تتعلم أنه عندما يكون الرجل محبطا أو مضغوطا يتوقف عن الكلام بطريقة آلية، ويذهب إلى كهفه لدراسة الأمور.. وأن تتعلم أن الرجل لايسمح لأحد، حتى أعز أصدقائه، بدخول كهفه. هذه هى الطريقة المتبعة على المريخ. وعلى المرأة ألاّ تتصور أنها أخطأت، وعليها أن تعلم أنها لو تركت الرجل يذهب لكهفه، فإنه سيخرج بعد قليل ويعود كما كان.

هذا الدرس صعب على المرأة، لأن إحدى القواعد الذهبية على كوكب الزهرة، هى أن لاتتركى صديقتك إذا كانت محبطة . ولذلك فهى تعتقد أنه من الجفاء أن تترك هذا العزيز القادم من المريخ وحده عندما يكون محبطا . ولأنها تهتم به ، تحاول أن تدخل كهفه لتساعده، كما أنها تتصور، خطأ، أنه إذا سألته عما يشعر به وأنصتت إليه جيدا ، فمن المؤكد أنه سيشعر بالتحسن. لكن هذا يجعل أهل المريخ أكثر إحباطاً . فهى تريد أن تدعمه بنفس الطريقة التى تطلب منه أن يدعمها بها. إن نواياها طيبة بلاشك، ولكنها تؤدى إلى نتيجة عكسية . على كل من الرجال والنساء أن يتوقفوا عن تقديم نوع الاهتمام الذى يفضلونه، ويتعلموا الطرق المختلفة التى يفكر بها شركاؤهم.

## لماذا يذهب الرجل إلي كهفه ؟

يذهب الرجل إلى كهفه أو يتحول فجأة إلى الصمت لأسباب متنوعة:

١ – عندما يحتاج للتفكير فى مشكلة ما، وإيجاد حل عملى لها.

٢ – عندما لايكون لديه إجابة عن سؤال أو مشكلة . فالرجال لم يتعلموا أبدا أن يقولوا: «لا أعرف.. سأذهب إلى كهفى وأفكر فى الإجابة» ، وإن كان بعضهم يفترض أن هذا ما يعنيه عندما يصمت فجأة.

٣ – عندما يكون قلقا أو محبطا، ففى مثل هذا الوقت يحتاج أن ينفرد بنفسه ليستعيد اتزانه. حتى لايقول أو يفعل شيئا يندم عليه فيما بعد.

٤ – عندما يحاول البحث عن ذاته، وهذا السبب الرابع يكون فى غاية الأهمية عندما يقع الرجل فى الحب . ففى هذه الأوقات يشعر الرجل أن هذه العلاقة الحميمة سوف تسلبه قوته، فتدق أجراس التحذير ، وينسحب إلى كهفه ، ليراجع حساباته وينظم علاقاته ودرجة اقترابه . فتتجدد قوته ويعود محبا كما كان.

## لماذا تتكلم النساء؟

تتكلم النساء لأسباب متنوعة، بل أحيانا تتحدث النساء لنفس الأسباب التى تدفع الرجال للصمت.

هذه أربعة أسباب معتادة لكلام النساء:

١ - التواصل أو جمع المعلومات .. وهذا هو السبب الوحيد الذى يدفع الرجل للكلام.

٢ - لاستكشاف واكتشاف ما تريد قوله .. يصمت الرجل ليحاور نفسه فيما يريد قوله قبل أن يتكلم، بينما تتكلم المرأة لتفكر بصوت عال.

٣ - حتى تشعر بالتحسن وتتخلص تدريجيا من الإحباط .. يصمت الرجل إذا كان محبطا، وينسحب إلى كهفه ليسترد هدوءه.

٤ - لتتعرف على ذاتها بصورة أوضح ، ولتشعر بالتقارب . فالمشاركة فى مشاعرها يساعدها على الوصول إلى علاقة حميمة .. يصمت الرجل ليكتشف ذاته، فهو يخاف أن تسلبه العلاقة الحميمة قوته.

هذا الفهم الحيوى لاختلافاتنا واحتياجاتنا يبين لنا لماذا يتنازع الأزواج كثيرا.

## الاحتراق بنيران التنين

على المرأة أن لاتحاول دفع الرجل للكلام قبل أن يكون مستعدا.. عند مناقشة هذا الموضوع. فى إحدى محاضرتى أخبرتنا سيدة أمريكية من الوطنيين أنه فى قبيلتها، ترشد الأمهات النساء

الصغيرات اللاتى فى طريقهن للزواج أنه عندما يكون الرجل قلقا أو محبطا، فإنه سينسحب إلى كهفه وعلى المرأة أن لاتعتبر هذا التصرف موجها ضدها، فهذا الأمر سيحدث من حين لآخر، ولايعنى أنه لايحبها. ويؤكدن لها أنه سيعود مرة أخرى .. ويحذرنها من اللحاق فى كهفه، مؤكدات أنها إذا حاولت ذلك ، فسيحرقها التنين الذى يحرس الكهف.

## لاتدخلى أبدا إلى كهف الرجل ، وإلا سيحرقك التنين بنيرانه

تنتج أكثر النزاعات غير الضرورية من إمرأة لحقت رجلا إلى الكهف، فالنساء لم يتفهمن أبدا فكرة احتياج الرجال للبقاء بمفردهم أو صامتين إذا شعروا بالإحباط، فعندما ينسحب الرجل إلى كهفه لا تفهم المرأة سبب ذلك، وتحاول دفعه للكلام، فتسأله : «هل هناك خطأ ما؟» ... فيرد : «لا».

لكنها تشعر أنه محبط وتتعجب لماذا يخفى مشاعره وبدلا من أن تتركه ليتخلص من إحباطه داخل كهفه، تقطع هذه العملية الداخلية ، دون أن تدرى، وتسأل ثانية : «أعلم أن هناك شيئا يزعجك .. فماذا جرى؟» .. فيقول : «لاشىء» .. فتقول : «لابد أن هناك ما يزعجك .. فما هو ؟ .. ماذا يضايقك؟».. فيرد : «أنا بخير .. فاتركينى بمفردى» ..

فتقول : «لماذا تعاملنى بهذه الطريقة؟ .. إنك لم تعد تتحدث إليّ .. فكيف أعرف ما يضايقك؟ .. إنك لا تحبنى ، وتصدنى دائما». .. عند ذلك يفقد الرجل السيطرة على أعصابه ، فيقول أشياء يندم عليها فيما بعد .. لقد خرج تنينه وأحرقها.

## متى يتكلم أهل المريخ ؟

تتعرض المرأة للاحتراق بنيران التنين ، إذا اقتحمت على الرجل ، دون قصد ، وقت انفراده بنفسه ، وبمشاعره. وأيضا ، إذا أساءت تأويل عباراته ، التى تعنى فى العادة أنه إما موجود فى كهفه أو فى طريقه إليه.

عندما تسأل المرأة : «ماذا حدث؟» .. فيرد الرجل ردا مختصرا مثل : «لاشىء» .. أو «أنا بخير» .. فهذه الإشارات المختصرة هى الطريقة التي تعرف بها المرأة أن عليها أن تتركه وشأنه ، ليتعامل مع مشاعره بمفرده فالرجل لا يقول أنا محبط وأحتاج وقتاً انفرد فيه بنفسى ، وإنما يصبح فجأة صامتاً.

فيما يلى ستة تعبيرات معتادة ، توجز إشارات التحذير، تبين كيف تكون المرأة متطفلة أحياناً ، دون قصد منها :

### ست إشارات تحذيرية معتادة وموجزة

عندما تسأل المرأة : «ما الأمر » ؟

| ترد المرأة | يقول الرجل |
|---|---|
| - أعلم أن هناك ما يزعجك، فما هو؟ | - أنا بخير .. كل شئ بخير. |
| -لكنك تبدو محبطا، هيا نتكلم . | - أنا على مـــا يرام.. كل شئ على مايرام. |
| -أريد مساعدتك، أعرف أن شيئا يزعجك فما هو ؟ | - لاشى |
| - هل أنت متأكد ؟ يسعدنى أن أساعدك. | - كل شئ تمام .. أنا تمام. |
| - ولكنك متضايق..هيا نتكلم. | - إنه أمر غير مهم. |
| - بل هناك مشكلة ، استطيع مساعدتك | -ليس هناك مشكلة. |

١ - بل هناك مشكلة، استطيع مساعدتك.

عندما يبدى الرجل إحدى هذه التعليقات المختصرة السابقة، يكون فى حاجة لأن تتركه زوجته وشأنه، لبعض الوقت، دون اعتراض أو تذمر ..فى مثل هذه الأوقات، على المرأة مراجعة قاموس عبارات المريخ والزهرة، لتتفادى سوء الفهم الذى يمكن تجنبه.

على المرأة أن تعرف أنه عندما يقول الرجل:«أنا بخير» فهى ترجمة مختصرة لما يعنيه حقيقة وهو «أنا بخير»لأنى أستطيع التعامل مع هذا الأمر بمفردى ، ولا أحتاج إلى المساعدة فساعدينى بأن لا تقلقى، وثقى أننى أستطيع معالجة هذا الأمر.

بدون هذه الترجمة، تتصور المرأة أنه ينكر مشاعره أو مشاكله فتحاول أن تقتحمه لتساعده، فتوجه إليه العديد من الأسئلة. أو تتحدث لغة مختصرة. وفيما يلى مقتطفات من قاموس جمل أهل المريخ:

## قاموس المريخ / الزهرة للتعبيرات :

«أنا بخير» تعنى بلغة الزهرة « أنا بخير لأنى أستطيع التعامل مع مشكلتى، ولا أحتاج مساعدة ، شكرا لك» دون هذه الترجمة قد تسمعها: « أنا لست محبطا لأنى لا يهمنى شئ» ، أو »لا أريد مشاركتك مشاعرى المحبطة لأنى لا يمكننى الاعتماد عليك»

«أنا على ما يرام» تترجم عند أهل الزهرة:أنا بخير لأنى أستطيع التعامل مع مشكلتى، ولا أحتاج مساعدة، وإذا احتجت فسأطلبها».
بدون هذه الترجمة ، قد تسمعها: «أنا لا أهتم بما يحدث، ليس لهذه المشكلة أهمية عندى ، حتى لو سببت لك إحباطا فهذا لا يهمنى».

«لا شئ» تترجم فى لغة أهل الزهرة إلى : «لاشئ يزعجنى، وهذا الامر أستطيع التعامل معه، أرجوك لا تطرحى المزيد من الأسئلة عن

هذا الموضوع . بدون هذه الترجمة، قد تسمعها : «أنا لاأعرف ما يزعجنى ليتك تطرحين علىّ بعض الاسئلة لتساعدينى على معرفة ما يزعجنى» . عندئذ ، قد تواصل إزعاجه بطرح المزيد من الأسئلة بينما كل ما يحتاجه هو أن يترك لحاله.

«كل شئ على ما يرام» تترجم فى لغة الزهرة إلى: «هذه مشكلة فعلا، لكنك لست الملومة، أستطيع أن أحلها بنفسي إذا لم تقاطعينى بطرح الأسئلة أو تقديم اقتراحات، كل ما أطلبه أن تتصرفى كأن شيئا لم يحدث. فأنا أستطيع التعامل معها بمفردى بطريقة أكثر فعالية». بدون هذه الترجمة، قد تسمعها : «لقد سارت الأمور على ما يرام هذه المرة ، وتذكرى أن هذا خطؤك، ولن أسمح لك أن تقعى فية مرة ثانية».

«هذا ليس بالامر المهم» تترجم فى لغة أهل المريخ إلى : «ليس هذا بالامر المهم لأنى أستطيع أن أصلح الأمور ، أرجوك لا تطيلى فى الكلام عن هذه المشكلة أو تتكلمى عنها مرة ثانية . فهذا يزيدنى إحباطا. لقد تحملت مسئولية حل هذه المشكلة وسيسعدنى حلها» . بدون هذه الترجمة، قد يسمعها : «أنت تعطين أهمية كبيرة للاشئ إنك تهتمين بأشياء ليس لها أهمية، لا داعٍ أن تقلقى أكثر من اللازم».

«ليست هناك مشكلة» تترجم فى لغة الزهرة إلى : «ليس لدى مشكلة

القيام بهذا أو حل هذه المشكلة بل يسعدني أن أقوم بها»، بدون هذه الترجمة قد تسمعها: «هذه ليست مشكلة، لماذا تجعلين منها مشكلة أو تطلبين المساعدة» .

استعمال قاموس عبارات المريخ / الزهرة يساعد المرأة على فهم ما يقصده الرجل بعبارته المختصرة، فأحياناً تفهم المرأة العكس تماما مما يعنية الرجل بكلامه.

## ماذا تفعل المرأة عندما يذهب الرجل إلي كهفه ؟

عندما تكلمت في محاضرات عن الكهف والتنين، تساءلت النساء كيف يمكن اختصار الوقت الذى يقضيه الرجل فى كهفه، فطلبت من الرجال أن يجيبوا عن هذا التساؤل. فأجابوا أنه كلما حاولت المرأة أن تدفعهم للكلام أو الخروج من الكهف استغرق الأمر وقتا أطول، وأجمع الرجال أيضا على أنه من الصعب الخروج من الكهف عندما تستكثر الزوجة الوقت الذى يمضيه فيه .

إشعار الرجل بالذنب لذهابه إلى الكهف، يدفع الرجل للعودة إلى الكهف إذا أراد الخروج منه، فالرجل يذهب إلي كهفه عندما يكون قلقا أو مجروحا، أو يحاول حل مشكلة بنفسه، فإذا منحته المرأة نوع الدعم التى تحتاجه هى فى مثل هذه الاوقات ، يكون لذلك تأثير عكسى عليه .

هناك ستة طرق لدعم الرجل عندما يذهب لكهفه، منحه هذا الدعم سيختصر الوقت الذى يحتاج فيه إلى أن ينفرد بنفسه.

كيف تقدمين الدعم للرجل داخل كهفه :

١ – لا تستنكرى حاجته للانسحاب .

٢ – لا تقدمى حلولا لمساعدته فى حل مشكته .

٣ – لا تحيطيه بالرعاية، بطرح أسئلة عن مشاعره .

٤ – لا تجلسى قرب باب الكهف منتظرة خروجه .

٥ – لا تقلقى عليه أو تشعريه بشفقتك عليه .

٦ – قومى بعمل يجعلك سعيدة .

إذا أردت التحدث معه، اكتبى له رسالة ليقرأها بعدما يخرج من كهفه . إذا احتجت لمن يهتم بك، تحدثى مع صديقة لك، ولا تجعليه المصدر الوحيد لسعادتك .

يطلب الرجل من امرأته التى يحبها أن تثق فى قدرته على معالجة مشاكله . فهذا مهم لكرامته، ويشعره بالفخر ويزيد تقديره لذاته .

من الصعب على المرأة ألا تقلق على الرجل، فالقلق على الآخرين هو وسيلة من وسائل التعبير عن الحب والاهتمام عند المرأة، وهى لا تعرف كيف تكون سعيدة بينما يكون الإنسان الذى تحبه يعانى من الإحباط .

بالتأكيد لايريد الرجل من المرأة أن تكون سعيدة لانه محبط . لكنه يريدها أن تكون سعيدة، فعندما تكون سعيدة، تكون مشاكله قد نقصت واحدة، كما أنه يعتبر سعادتها دليل على حبها له، فعندما تكون المرأة سعيدة يتخلص هو من قلقه، فيكون من السهل عليه أن يخرج من كهفه .

من العجيب أن الرجل يظهر حبه بعدم القلق فهو يتساءل دائما: «لماذا تقلق المرأة على رجل تعجب به وتثق فيه» .. ويشجع الرجال عادة بعضهم بعضا بعبارات مثل : «لاتقلق، يمكنك أن تتولى الأمر » أو «هذه مشكلتهم وليست مشكلتك» أو «أنا واثق أن الأمور ستتحسن» ويدعمون بعضهم بعدم القلق وتقليل حجم المتاعب .

لقد احتجت لسنوات حتى أفهم أن زوجتى تريد منى أن أقلق عليها عندما تكون محبطة . ولولا تفهمي للاختلافات التى بيننا، لكنت استهنت بما يقلقها مما كان سيزيدها إحباطا.

عندما يذهب الرجل إلى كهف فهو يحاول حل مشكلته فإذا كانت زوجته فى هذا الوقت سعيدة وغير متطلبة، فسيكون لديه عدد أقل من المشاكل وسيمنحه شعوره أنها سعيدة، المزيد من القوة لمعالجة مشكلته داخل كهفه، إذا صرفت انتباهها لشئ آخر يجعلها سعيدة، سيكون ذلك عاملا مساعدا له، وهذه بعض الأمثلة لما يمكنها عمله:

.. إقرئى كتابا .. اتصلى بإحدى صديقاتك هاتفيا .. استمعى للموسيقى .. اعتنى بحديقتك .. العبى بعض التمارين الرياضية .. تناولى طعاما شهيا .. أكتبى فى دفتر يومياتك .. اذهبى للتسوق .. تعبدى .. اخرجي للتمشية .. خذى حماما .. اذهبى لطبيب نفسى .. شاهدى التليفزيون أو الفيديو ..

ويوصى أهل المريخ أن تقوم نساء الزهرة بعمل ممتع. فى البداية، كان من الصعب على المرأة أن تكون سعيدة بينما يعانى عزيز عليها من الألم، ولكن نساء الزهرة اكتشفن الحل. ففى كل مرة يذهب الرجل إلى الكهف تذهب المرأة إلى التسوق أو النزهة فهن يحببن التسوق. وتستخدم زوجتى بونى هذه اللحظة فى بعض الأحيان فعندما ترانى متجها إلى كهفى تذهب هى إلى التسوق فلا اضطر للاعتذار عن تمسكى بعادتى التى حملتها معى من المريخ. فاعتناؤها بنفسها يريحنى، ويسمح لى بالذهاب إلى كهفى، فهى واثقة أننى سأخرج منه بعد قليل، وأعود زوجا محبا كما كنت.

عندما أذهب إلى كهفى، تتجنب زوجتى محادثتى، ولكن إذا عدت للاهتمام بها، تعرف أننى فى طريقى للخروج من الكهف. وأن الوقت مناسب للحديث معى.. وأحيانا تقول، بشكل عارض : «أخبرنى عندما تكون مستعدا للحديث، فأنا على استعداد لقضاء

بعض الوقت معك» .. بهذه الطريقة، تستشعر الوضع دون أن تكون لحوحة.

## كيف تشعرين الرجل القادم من المريخ بدعمك؟

حتى عندما يكون خارج كهفه، يحتاج الرجل للثقة، ولا يحب أن تطارده المرأة بعواطفها أو نصائحها. فهو بحاجة لإثبات ذاته. وهو يعتبر أن قدرته على إنجاز الأعمال دون مساعدة الآخرين، مفخرة له (أما المرأة فتشعر بالفخر عندما يساعدها أحد أو يدعمها من تربطها به علاقة حميمة). يشعر الرجل بالتشجيع عندما تعامله المرأة من منطلق: «أنا واثقة أنك ستتولى الأمور بنفسك، إلا إذا احتجت لمساعدة فستطلبها مباشرة».

تشجيع الرجال على هذا النحو يكون صعبا فى البداية، فالمرأة تتصور أن الطريقة الوحيدة للوصول إلى علاقة حميمة مشبعة، يكون بانتقاده عندما يخطئ، وتقديم نصائح لم تطلب منها. ودون وجود قدوة للمرأة، كالأم مثلا، لتتعلم منها كيف تتلقى الدعم بصورة سليمة، لن تعرف كيف تشجع الرجل على العطاء دون انتقاد أو نصح. كما إنها لن تعرف أنه إذا تصرف بطريقة لا تعجبها، تستطيع ببساطة وبطريقة مباشرة أن تخبره أنها لا يعجبها تصرفه دون أن تقرر أنه قد أخطأ أو أساء.

## كيف تتعاملين مع الرجل بالرغم من انتقاداتك ونصائحك؟

تعجز المرأة عن الحصول على حاجاتها المعنوية من الرجل، إذا لم تتفهم أنها تبعده عنها بانتقاداتها ونصائحها غير المطلوبة.

كانت نانسي تشعر بالإحباط من علاقتها، قالت: «لا أعرف كيف أتفاهم معه إذا احتجت أن أنصحه أو أنتقده. ماذا أفعل عندما يتصرف على المائدة بشكل رديء، أو كان اختياره للملابس سيئا؟. ماذا أفعل إذا كان رجلاً لطيفاً ولكنه يتصرف مع الناس بحماقة، مما يسبب له المتاعب في علاقاته مع الآخرين. ماذا أفعل في هذه الأحوال؟.. أياً كانت الطريقة التي أنبهه بها، فإنه يغضب أو يدافع عن نفسه أو يتجاهلني».

الإجابة إن عليها أن تتوقف نهائياً عن الانتقاد والنصيحة، إلا إذا طلبها منها. وبدلاً من ذلك عليها أن تحبه وتتقبله كما هو، فهو يحتاج تقبلها، وليس المزيد من المحاضرات. وعندما يشعر بتقبلها، سيهتم برأيها ويستمع لأفكارها. ولكن، إذا شعر أنها تحاول تغييره، فلن يطلب منها أية نصائح أو اقتراحات. يحتاج الرجل أن يشعر بمنتهى الأمان قبل أن يبدأ في الانفتاح وطلب الدعم.

إذا لم تحصل المرأة على ما تريده وتحتاجه فى علاقتها، فعليها أن تشاطر الرجل مشاعرها وتطلب المزيد مما تريد. ولكن، دون نصائح أو انتقادات، فهذا نوع من الفن يحتاج إلى اهتمام ورعاية.

هذه أربعة اقتراحات لتيسير ذلك:

١ - تستطيع المرأة أن تخبر الرجل أن طريقة لبسه لا تعجبها دون إعطاء محاضرات عن كيفية اللبس.. من الممكن أن تقول بطريقة عرضية وهو يرتدى ثيابه: «أنا لا أحب هذا القميص، ما رأيك لو ترتدى الليلة قميصا غيره؟». إذا تضايق من تعليقها، فعليها أن تحترم أحاسيسه وتعتذر، فتقول مثلا: «أنا آسفة، لم أقصد أن أوجهك».

٢ - إذا كان على هذه الدرجة الكبيرة من الحساسية، تحاول الحديث عن هذا الموضوع فى وقت آخر. تقول: «هل تذكر ذلك القميص الأزرق الذى ارتديته مع البنطلون الأخضر، ألا ترى أنه غير مناسب؟ ليتك تجرب ارتداؤه مع البنطلون الرمادى».

٣ - ممكن أن تسأله مباشرة: «هل يمكننا أن نذهب للتسوق معا ذات يوم؟.. فأنا أحب أن أختار لك بعض ملابسك».. فإذا رفض، فعليها أن تتأكد أنه لا يحتاج لمزيد من الأمومة، وإذا قبل، فتوقفى عن إعطائه المزيد من النصائح، مراعاة لمشاعره.

٤ – تستطيع أن تقول: «أريد أن أحدثك فى أمر ولا أعرف كيف أقوله (تتوقف قليلاً) أنا لا أريد أن أزعجك ولكنى أريد قوله. فهل يمكنك أن تنصت إليّ، تقترح على الطريقة المناسبة التى أحدثك بها؟» .. سيستعد الرجل للصدمة، ثم يكتشف أنه أمر بسيط، مما يسعده ويهوّن عليه.

دعونا نعرض مثالاً آخر : إذا كانا وحدهما ، ولم تعجبها طريقة تصرفه على المائدة . تستطيع أن تقول (دون نظرة استنكار) استخدم أدوات المائدة من فضلك . أو «أرجوك ، اشرب من كوبك».

إذا كنتما ما مع آخرين فمن الحكمة ألا تقولى شيئا ولا تلاحظي شيئا . ولكن يمكنك في يوم آخر أن تقولى : «هل لك أن تستخدم أدوات المائدة عندما تأكل أمام الأطفال» أو «يضايقنى أن تأكل بأصابعك» أو «أعلم أنى أحياناً أكون صعبة الارضاء فى هذه الأشياء الصغيرة، ولكن عندما تأكل معي ، هل لك أن تستخدم أدوات المائدة ».. وإذا كان يتصرف بطريقة تحرجك ، فانتظري حتي تكونا بمفردكما ، وشاركيه مشاعرك . لا توجهيه لما يجب عليه أن يفعله ، ولا تبيني له أنه أخطأ .. ولكن ، شاركيه مشاعرك بمحبة واختصار . فتقولي مثلا : «في حفل الليلة الماضية ، كان صوتك عاليا، ولم يعجبني ذلك ، هل من الممكن

عندما أكون موجودة أن تخففضه». فإذا تضايق ولم يعجبه هذا التعليق ، اعتذري ببساطة عن كونك منتقدة .

طريقة التنبيه علي الحوادث الماضية ، واسترجاع الحوادث سنناقشها في الفصل ١٢,٩ بالإضافة إلي معرفة أفضل الأوقات لهذه المناقشة سنتحدث عنها في الفصل الثانى.

## عندما لا يحتاج الرجل للمساعدة

يشعر الرجل بالاختناق عندما تحاول امرأة أن تريحه أو تساعده علي حل مشكلة، فهو يشعر أنها لا تثق بقدرته علي معالجتها . وقد يشعر أنه واقع تحت سيطرتها وأنها تعامله كما لو كان طفلا . وقد يشعر أنها تحاول تغييره .

ليس معنى هذا أن الرجل لايحتاج للراحة التي يوفرها الحب . ولكن على المرأة أن تعرف أنها تقدم له الرعاية التي يحتاجها عندما تتوقف عن إعطاء النصائح غير المطلوبة، أو مساعدته في حل مشاكله . فهو يحتاج لحبها المشجع ولكن بطريقة مختلفة عما تتصورها هي . لترعاه عليها أن تتوقف عن إصلاحه ومحاولة تحسينه. فالنصيحة تكون دليل رعاية فعلا عندما يطلبها هو.

يطلب الرجل النصيحة والمساعدة بعد أن يقوم أولا بكل ما يقدر عليه . أما إذا تلقي الكثير من المساعدة ، أو تلقاها بسرعة ، فسوف

يفقد إحساسه بالقوة والشدة ويصبح خاملا ويفقد الشعور بالأمان. فالرجل يدعم الرجل تلقائيا ، بالامتناع عن تقديم النصائح أو المساعدة، إلا إذا طلبها منه.

يعرف الرجل أنه لكي يتغلب علي مشاكله ، عليه أن ينفرد بنفسه أولا . وبعد ذلك إذا احتاج للمساعدة يستطيع أن يطلبها دون أن يفقد قوته وطاقته ووقاره. فمنح المساعدة في توقيت خاطيء ، تعتبر إهانة له . فمثلا ، عندما يقطع الرجل الديك الرومى فى عيد الشكر ، وتستمر زوجته في إعطائه سيلا من النصائح عن كيفية تقطيعه ، سيشعر أنها لا تثق فيه ، فيقاومها ، ويقرر أن يقوم بالعمل علي طريقته الخاصة .. أما إذا منح الرجل المرأة مساعدته فى تقطيع الديك الرومى ، ستشعر بحبه واهتمامه بها.

عندما تقترح امرأة على رجل أن يتبع نصيحة خبير ، فقد يشعر بالإساءة .. سألتنى امرأة ذات يوم : لماذا غضب زوجها عندما سألته قبل المعاشرة الجنسية إن كان قد راجع المذكرات المسجلة التى عنوانها «أسرار السعادة الجنسية» ..

لم تنتبه إلى أن هذا السؤال إهانة قاسية له . فرغم أنه قد أعجب بهذه التسجيلات، إلا أنه لم يرغب أن تخبره زوجته بما عليه أن يعمله . أو أن تذكره باتباع النصائح المسجلة . **لأنه** يريدها أن تثق أنه يعرف ما يجب عليه عمله .

يطلب الرجل من المرأة أن تثق به ، بينما تطلب المرأة من الرجل أن يرعاها ويهتم بها . عندما يقول رجل لإمرأة : «ماذا بك يا حبيبتى؟» مع تعبير عن قلق على وجهه، تشعر بالارتياح لاهتمامه بها. أما إذا قالت امرأة بنفس الاهتمام ونظرة القلق : ماذا بك يا حبيبى ؟ . فقد يشعر بالإهانة، يشعر كما لو أنها لاتثق فى قدرته على معالجة الأمور .

من الصعب على الرجل أن يفرق بين الشفقة والمشاركة الوجدانية، فهو يكره أن تشعر المرأة بالأسف عليه. فقد تقول المرأة : «أنا آسفة لأنى جرحتك» . فيرد «ليس هذا بالأمر المهم» . فيرفض هو مواساتها، بينما تحب هى أن يواسيها . فإذا قال : «أنا آسف لأنى جرحتك» .. فهذا يشعرها باهتمامه . يحتاج الرجل أن يتعلم كيف يظهر اهتمامه، بينما تحتاج النساء أن تتعلم كيف تظهر ثقتها .

## من الصعب علي الرجل أن يفرق بين الشفقة والمشاركة العاطفية فهو يكره الشعور بالشفقة

### الاهتمام الزائد يكون خانقاً

فى بداية زواجى من بونى، كان على السفر فى نهاية الأسبوع لإلقاء بعض المحاضرات. وفى الليلة السابقة على سفرى، سألتنى بونى عن موعد استيقاظى، ثم سألتنى فى أى

وقت ستقلع طائرتى، ثم قامت ببعض الحركات الذكية لتنبهنى إن علىّ أن أسرع لألحق بطائرتي. فى كل مرة كانت تشعر أنها تساندنى ، ولكنى لم أشعر بذلك، بل شعرت بالإنزعاج لقد سافرت حول العالم لأربعة عشر عاماً، ألقى محاضرات ودروساً، ولم تفوتنى الطائرة أبدا وفى الصباح، قبل أن أغادر البيت، سألتنى سلسلة من الأسئلة مثل : «هل معك تذكرتك؟ .. هل محفظتك معك؟ .. هل معك مال كاف؟ .. هل أخذت ما يكفى من الجوارب؟.. هل تعرف أين ستقيم؟» .. كانت تتصور أنها بهذا تعبر عن حبها ولكنى شعرت بعدم ثقتها، وانزعجت فشرحت لها أنى أقدر لمحات الحب هذه، ولكنى أكره أن تعاملنى كأنها أمى . وبينت لها أنها إذا رغبت فى أن تعاملنى كأمى، فعليها أن تحبنى وتظهر ثقتها بى وقلت لها : إذا فاتتنى الطائرة ، فلا تقولي : ألم أقل لك؟» .. وتأكدى أننى سأتعلم الدرس وأحافظ بعد ذلك على مواعيدى .

## قصة نجاح

ذات يوم فى أثناء رحلة إلى السويد لإلقاء بعض المحاضرات عن العلاقات الإنسانية اتصلت من نيويورك بكاليفورنيا لأخبر زوجتى بونى أننى نسيت جواز سفرى فى المنزل. تقبلت بونى الأمر بطريقة جميلة ومحبة ولم تلق علىّ محاضرة.عن ضرورة أن أكون أكثر تحملا للمسئولية. وضحكت، وقالت : «يا إلهى يا جون ويالها من مغامرة ..

ماذا ستفعل الآن؟.. فطلبت منها أن ترسل جواز سفرى بالفاكس للقنصلية السويدية. وهكذا حلت المشكلة وكانت هى متعاونة جدا، ولم تستسلم مرة واحدة لإغراء إلقاء المحاضرات عن ضرورة الاستعداد الجيد. بل إنها كانت فخورة بى لأنى وجدت حلا للمشكلة .

## إحداث تغييرات صغيرة

لاحظت أنه عندما تطلب منى إحدى بناتى طلبا، كنت أقول : «وهو كذلك» .كانت هذه طريقتى لأقول : يسعدنى القيام بهذا العمل وذات يوم سألتنى ابنة زوجتى بونى : «لماذا تقول دائما «وهو كذلك؟» .. عندئذ عرفت أنها إحدى العادات المغروسة عميقا فى نفوس أهل المريخ مع هذه الملاحظة، بدأت أجاوب : «يسعدنى ذلك» هذه الجملة تعبر عما أعنيه حقا، وهى بالتأكيد أكثر تعبيرا عن حبى لابنتى القادمة من الزهرة .

هذا المثال يوضح نقطة فى منتهى الأهمية لإغناء العلاقات، وهى أنك تستطيع أن تقوم بتغييرات بسيطة تسعدنا دون أن نفقد ذاتنا. كان هذا هو سر نجاح أهل المريخ والزهرة فقد كانا حريصين على عدم التضحية بطبيعتهم الحقيقية، لكنهم قاموا ببعض التغييرات الصغيرة فى طريقة تعاملهم، لقد تعلمنا أن علاقاتهم تصبح أفضل بتغيير أو اختراع بعض الجمل القليلة البسيطة .. المهم فى الموضوع أننا فى حاجة لعمل تغييرات صغيرة لنغنى علاقاتنا . فالتغييرات الكبيرة عادة ما تخفى حقيقتنا وهذا ليس أمراً حسنا .

تأكيد الرجل لشريكته، وهو فى طريقه إلى كهفه، أنه يحبها وأنه سيعود مرة أخرى، يعتبر تغييرا صغيرا لا يؤثر على شخصيته ولايفقده جزءا من ذاته ليقوم بهذا التغيير عليه أن يقتنع أولا أن المرأة فى حاجة لهذه التأكيدات، خاصة إذا طلب منها أن لا تقلق. إذا لم يفهم الرجل الفرق بين الرجال والنساء فلن يفهم أبدا لماذا يسبب صمته المفاجئ القلق للمرأة .

إذا لم يعرف الرجل أنه مختلف، فقد يحاول إرضاءها إذا وجدها محبطة، فيقرر أن لايذهب إلى كهفه، وهذا خطأ كبير لأنه إذا أنكر على نفسه حق الذهاب إلى الكهف، يصبح ضعيفا وسلبيا وشديد الحساسية وسريع الغضب، ودائم الدفاع عن نفسه والأسوأ من ذلك، أنه لايدرى لماذا أصبح كئيبا ومزعجا، وإذا كانت المرأة تنزعج من ذهاب الرجل للكهف، فيمكنه أن يقوم ببعض التغييرات الصغيرة لتجنب هذه المشكلة، بدلا من كبت طبيعته الحقيقية، والتخلى تماما عن الذهاب إلى الكهف.

## كيف تساعد امرأة من الزهرة؟

كما سبق وناقشنا، فإن الرجل عندما يذهب لكهفه أو يصبح صامتا فهو يقول : «أريد الوقت للتفكير فى هذا الأمر، توقفى من فضلك عن الكلام معى، سأعود مرة أخرى ولايتصور الرجل أن المرأة قد تسمعها:

«أنا لا أحبك، ولايمكننى أن استمع إليك، سأتركك ولن أعود أبداً» لتصحيح هذه الرسالة ، عليه أن يتعلم أن يقول الكلمات الأربع السحرية «سوف أعود مرة أخرى» .

تقدر المرأة للرجل أن يقول بصراحة وبصوت مرتفع : «أريد وقتا للتفكير فى هذا الأمر، وسأعود ثانية» أو «أريد الانفراد بنفسى، وسأعود ثانية» .من المدهش أن نعرف كيف لكلمات بسيطة مثل هذه أن تحدث هذا الاختلاف العميق عندما لايتفهم الرجل أهمية هذا بالنسبة للمرأة، سيحرص على أن يمنحها هذا بالتأكيد .

إذا كانت المرأة قد سبق وشعرت بالخذلان والرفض من أبيها، أو شعرت برفض أبيها لأمها، عندئذ تصبح هذه الطفلة أشد خوفا من الشعور بالخذلان. فعلينا ألا نحكم عليها بقسوة لحاجتها لهذا التأكيد كما لا نحكم على الرجل لحاجته للكهف .

## يجب ألا نحكم علي المرأة بقسوة لحاجتها للاطمئنان كما يجب ألا نحكم علي الرجل لحاجته للانسحاب

إذا كانت المرأة أقل قابلية للجرح بسبب ماضيها، وكانت تتفهم حاجة الرجل إلى أن يقضى بعض الوقت فى كهفه، تصبح حاجتها للاطمئنان أقل. أتذكر أننى قد أثرت هذا الموضوع فى أحد دروسى فقالت امرأة : أنا شديدة الحساسية من صمت زوجى، رغم أننى لم

أعان من الخذلان والرفض عندما كنت طفلة صغيرة، ولم تشعر أمى أبدا برفض أبى لها، حتى عندما تم الطلاق بينهما، تم بطريقة لطيفة ومهذبة . عند ذلك ضحكت وانتبهت كم كانت غير واعية ، ثم بدأت فى البكاء .

مما لاشك فيه أن أمها قد شعرت بالرفض، ومن المؤكد أنها هى أيضا شعرت بالرفض بعد انفصال أبويها، ولكنها أنكرت مشاعرها المؤلمة، كما فعل أبواها تماما فى مثل هذا العصر الذى كثيرا ما نواجه فيه الطلاق، على الرجل أن يكون أكثر انتباها لأن يمنح شريكته الشعور بالأمان .

## كيف نتواصل دون لوم؟!

عادة ما يشعر الرجل أنه مهاجم وملام عندما تتضايق المرأة أو تتحدث عن مشاكلها ولأنه لايفهم حقيقة اختلافهما، فهو لايقدر حاجتها للكلام عن مشاعرها، فهو يتصور أنها تخبره عن مشاعرها لأنها تلومه، وأنها تحدثه عن ضيقها لأنها مستاءة منه .

الكثير من الرجال لايفهمون حاجة المرأة لمشاركة مشاعرها المحبطة مع شخص تحبه، ولكن بالتدريب ، ومع إدراك اختلافاتنا تتعلم النساء كيف يعبرن عن مشاعرهن دون أن يكون فى حديثهن نبرة لوم ليطمئن الرجل أنه ليس ملوما .

عندما تعبر المرأة عن مشاعرها، ممكن أن تتوقف بعد بضع دقائق وتخبر زوجها كم تقدر له أيضا انصاته لها ، فتقول مثلا :

- أنا سعيدة حقا لأنى أستطيع الحديث معك عما يضايقنى .

- أشعر بشعور حسن للحديث عن هذا الموضوع .

- أشعر بالارتياح للحديث معك .

- إننى سعيدة لأن بإمكانى التذمر من كل هذا، مما يشعرنى بالتحسن .

- الآن بعد أن تكلمت عن كل ما يضايقنى أشعر بتحسن كبير، شكرا لك .

هذا التغيير البسيط قد يحدث فرقا كبيرا وفى الوقت نفسه، كما تتحدث عن مشاكلها، تستطيع أن تشجعه، بتقدير ما قام به مما جعل حياتها أيسر وأكثر إشباعا . فمثلا : إذا كانت تتذمر من العمل .. فمن المناسب أن تشير إلى أن وجوده فى حياتها شئ عظيم يشجعها على العودة إلى بيتها. وإذا كانت تتذمر من المنزل.. تستطيع أن تشير إلى تقديرها له لأنه أصلح سور الحديقة وإذا كانت تتذمر من الأحوال المالية.. فعليها أن تشير إلى تقديرها له لأنه يعمل كثيرا . وإذا كانت محبطة من أعبائها كأم .. من الممكن أن تبدى سرورها لمساعدته إياها .

## المشاركة في المسئولية

التواصل الجيد يحتاج مشاركة الطرفين، على الرجل أن يتذكر أن التذمر من المشاكل لايعنى اللوم . وأنه حتى ولو كانت شريكته تتذمر منه، فإنها عادة ما تتخلص من ضيقها بالكلام عنه . وعلى المرأة أن تؤكد له أنه رغم تصوره أنها تتذمر منه فإنها أيضا تقدره .

مثال ذلك : دخلت زوجتى ، سألتنى كيف يسير العمل فى هذا الفصل . أجبتها : «انتهى تقريبا كيف كان يومك؟ أجابت :» آه .. كان هناك الكثير من العمل، لقد أصبح من الصعب أن نقضى بعض الوقت معا » .. كادت الأنا القديمة أن تخرج مدافعة، لتذكرها بكل الأوقات التى أمضيناها معا، ولإخبارها أنى مضطر للانتهاء من هذا الكتاب فى وقت محدد، مما يجعلنى قلقا ومتوترا.. ولكن الأنا الجديدة تذكرت اختلافاتنا، وتفهمت حاجة زوجتى للاطمئنان والتفهم، وليس للشرح والتأنيب فقلت لها : «الحق معك، لقد كنا مشغولين فعلا، وكان يوما طويلا ومرهقا ، تعال لأضمك» والشرح .

عند ذلك قالت : إنك زوج رائع، كان هذا هو التقدير الذى أحتاجه لأكون تحت أمرها، فواصلت تذمرها من يومها الذى كان مرهقا . وبعد دقائق توقفت. فعرضت عليها توصيل جليسة الأطفال إلى منزلها لترتاح هى قليلا قبل العشاء فقالت : «ستقوم بتوصيل

جليسة الأطفال لمنزلها؟ .. هذا شئ عظيم ، شكر لك» . وهكذا منحتنى مرة أخرى التقدير والقبول الذى أحتاجه لأشعر أنى شريك ناجح .

لا تفكر المرأة كثيرا فى إبداء امتنانها وتقديرها، لأنها تفترض أن الرجل يعرف أنها ممتنة لانصاته لها. لكنه فى الحقيقة لايعرف فهو يريد أن يطمئن ، كلما حدثته المرأة عن المشاكل . فالرجل يحبط من سماع المشاكل، إلا لو كان مطلوبا منه تقديم حل لها . ولكن تقديرها له يساعده على الإنصات .

ليس مطلوباً من المرأة أن تكتم مشاعرها أو أن تغيرها لتساند شريكها. ولكن عليها أن تعبر عنها بطريقة لا تشعره أنها تهاجمه أو تتهمه أو تلومه . القيام بهذه التغييرات الصغيرة، يحدث فرقاً كبيراً .

## جملة واحدة لها تأثير السحر

تلك الجملة السحرية المشجعة هى : «إنها ليست غلطتك» . عندما تعبر المرأة عن استيائها تستطيع أن تتوقف من حين لآخر لتؤكد له أنها لاتلومه، فتقول : «إنى أقدر لك انصاتك لى، وإذا بدا أننى ألومك، فليس هذا ما أعنيه إنه ليس خطؤك» . على المرأة أن تتعلم أن تكون أكثر مراعاة لحساسية الرجل، حتى تفهم ميله للشعور بالفشل عندما يستمع إلى العديد من المشاكل .

اتصلت بى أختى، وحدثتنى عن تجربة صعبة مرت بها . جعلت أذكر نفسى وأنا أنصت إليها إننى لكى أساندها، فعلى ألا أقدم أى حلول . فقد كانت تحتاج شخصا ينصت إليها وبعد عشر دقائق من مجرد الإنصات وقول بعض التعبيرات مثل : يا إلهى .. حقا .. ياه . قالت شكراً جون، فأنا أشعر الآن بتحسن كبير، فقد كان من السهل علىّ أن أنصت لها، لأنى أعرف أنها لا تلومنى ، فهى تلوم شخصاً آخر . ولكنى اجد صعوبة شديدة فى ذلك عندما تكون زوجتى غير سعيدة لأنه من السهل حينئذ أن أشعر أنها تلومنى ومع ذلك عندما تقدر زوجتى إنصاتى لها، يُصبح من السهل علىّ أن أكون مستمعاً جيداً .

## ماذا تفعلين إن أردت أن تلومي شخصاً؟

طمأنة الرجل أنه ليس خطؤه، وأنه ليس ملوما لاتجدى إلا إذا كانت المرأة فعلاً لا تلومه أو تنتقده، أما إذا كانت تقصد مهاجمته ، فعليها أن تُشارك مشاعرها شخصاً آخر ، أو تنتظر حتى تكون أكثر حباً واتزاناً للتحدث معه . تستطيع أن تشارك مشاعرها المحبطة إنساناً آخر لاتشعر بالضيق منه، لأنه يستطيع أن يمنحها الدعم الذى تحتاجه وعندما تشعر أنها أصبحت أكثر حباً وغفراناً تستطيع أن تتقرب من زوجها بنجاح لتشاركه مشاعرها .

ستكتشف فى الفصل الحادى عشر كيفية تبادل المشاعر الصعبة .

## كيف تنصت بلا لوم ؟

غالباً ما يلوم الرجل المرأة لأنها تلومه حينما تتحدث عن المشاكل. وهذا يهدم العلاقة لأنه يمنع التواصل بينهما، تخيل امرأة تقول : «كل ما تفعله هو العمل، العمل ... لم يعد لدينا أى متعة، أنت جاد أكثر من اللازم» . من السهل أن يشعر الرجل حينئذ أنها تلومه .

إذا شعر باللوم، فبدلا من أن يبادلها اللوم ويقول لها : «أشعر أنك تلومينى» ..بدلاً من ذلك، أقترح عليه أن يقول : «يؤلمنى أن تقولى أننى جاد وكئيب، هل تعنين أنه خطئى إن حياتنا تفتقد المرح؟» ولتحسين التواصل بينهما، قد يمنحها فرصة للتراجع، فيقول : كأنك تقولين أنه مخطئ أننا نعمل كثيراً، هل هذا ما تقصدين ؟» أو يقول : «عندما تقولين أنه ليس فى حياتنا مرح وأنى كئيب أشعر كأنك تقولين أننى مذنب . هل صحيح ؟» .

كل هذه الأجوبة مناسبة، وتمنح المرأة فرصة للتراجع عما قالته. تقول مثلا : «كلا ، أنا لا أقصد إنك المخطئ» عندئذ يشعر بالارتياح .

من الوسائل الأخرى التى وجدتها شديدة الجدوى، أن تتذكر أن لها الحق دائما أن تضيق وتستاء، وأن تظهر ذلك. لأن هذا سيشعرها

بالتحسن. هذا الإدراك أتاح لى أن أسترخى وأتذكر أنه إذا استطعت أن أنصت دون أن آخذ الأمر بصفة شخصية، فكل ما تريده هو أن تتذمر قليلا . فسوف تقدر لى إنصاتى لها . وأنه حتى لو كانت تلومنى فإنها لن تستمر طويلا فى لومى .

## فن الإنصات

عندما يتعلم الرجل أن ينصت، وأن يفسر مشاعر المرأة تفسيرا صحيحا يصبح الحوار أسهل والإنصات يحتاج للتدريب، كأى فن آخر. كل يوم عند عودتى إلى المنزل، أبحث عن زوجتى، وأسألها كيف كان يومها، هذه هى طريقة التدريب على هذا الفن فى البداية، عندما تكون مستاءة، أو يكون يومها مزعجا كنت أشعر أنها تلومنى وتعتبرنى مسئولا والتحدى الأكبر الذى أنجزته هو أننى لم أعد آخذ الأمر بصفة شخصية كنت أحاول أن لا أسيئ فهمها فأذكر نفسى دائما أننا نتكلم لغتين مختلفتين .

مع استمرارى فى السؤال عما يحدث كل يوم، اكتشفت العديد من الأشياء التى تزعجها وتوصلت إلى أننى لست المسئول الوحيد عن استيائها، وبعد قليل تبدأ فى التعبير لى عن تقديرها لى لإنصاتى لها . حتى عندما أكون مسئولا جزئيا عن عدم ارتياحها فهى تصبح ممتنه جدا ومتقبلة ومحبة .

الإنصات أيضا مهارة من المهم جدا أن تتدرب عليها . ففى بعض الأيام، يكون الرجل قلقا أو حساسا، ولا يستطيع أن يترجم المعنى الضمنى لعبارتها فعليه فى مثل هذه الأوقات ألا يحاول الإنصات وبدلا من ذلك يستطيع أن يقول برفق : «هذا ليس وقتا مناسبا لى ، دعينا نتحدث فيما بعد» . أحيانا لا ينتبه الرجل إلى عدم قدرته على الإنصات إلا بعد أن تبدأ المرأة فى الكلام. فإذا زاد ضيقه وامتعاضه فى أثناء إنصاته عليه ألا يكمل لأنه سيزداد ضيقا وهذا لن ينفعه أو ينفعها فمن الأفضل أن يقول : «أحب أن اسمع ما تقولين، ولكن من الصعب علىّ، خاصة الآن، أن أنصت إليك أظن أننى فى حاجة لبعض الوقت للتفكير فيما قلتيه الآن» .

عندما تعلمت، أنا وبونى، أن نحترم اختلافاتنا وأن نفهم احتياجات بعضنا البعض أصبح زواجنا أكثر سهولة ولقد شاهدت مثل هذا التحول مع آلاف المتزوجين .

عندما تتدهور العلاقات، ويظهر سوء التفاهم، تذكر أننا نتحدث لغتين مختلفتين، وترجم ما يقوله شريكك إلى لغتك الأصلية، لتفهم ما يعنيه حقيقة، وهذا يحتاج لكثير من التدريب، لكنه يستحق هذا العناء .

# الفصل السادس

# الرجل يشبه شريط المطاط

الرجل يشبه شريط المطاط . عندما ينسحب بعيدا، فإنه يبتعد إلى أقصى ما يمكنه .. قبل أن يرتد ثانية باندفاع .

شريط المطاط هو التشبيه المثالى لفهم الدورة العاطفية للرجل، فهى تبدأ بالاقتراب ، ثم الابتعاد ثم الاقتراب ثانية .

تفاجأ معظم النساء عندما يسمعن أن الرجل إذا أحب امرأة فإنه يحتاج للابتعاد عنها من حين لآخر قبل أن يعاود الاقتراب منها ثانية. هذا الدافع للابتعاد هو شعور غريزى عند الرجل وليس قرارا أو اختيارا.

لكنه يحدث تلقائيا إنها دورة طبيعية، وليست بسبب خطأ منها أو منه.

## عندما يحب الرجل امرأة فإنه يحتاج للابتعاد عنها من حين لآخر قبل أن يقترب منها مرة أخري

تسيئ النساء تفسير ابتعاد الرجل، لأن المرأة عموما تبتعد لأسباب مختلفة، فهى تبتعد إذا لم تثق أن الرجل سيتفهم مشاعرها، أو عندما

تكون قد جرحت من قبل، وتخشى أن تجرح مرة ثانية أو إذا خذلها شريكها .

قد يبتعد الرجل أيضا لنفس الأسباب ولكنه سيبتعد على كل حال حتى لو لم تخطئ المرأة، فقد يحبها ويثق فيها ولكنه يبدأ فجأة فى الابتعاد كشريط المطاط، ثم يعود تلقائيا .

يبتعد الرجل ليشبع حاجته للحرية والاستقلال . وبعد أن يأخذ كفايته من الابتعاد، يرتد فوراً مرة أخرى، فهو عندما ينفصل ، يشعر فجأة بحاجته للعلاقة الحميمة والحب ثانية وسيندفع بطريقة تلقائية، ليمنح الحب ويتلقاه عندما يعود الرجل فإنه يواصل علاقته عند نفس النقطة الحميمة التى كان عليها عندما ابتعد فهو لايحتاج لوقت للرجوع والتواصل من جديد .

## ما يجب أن تعرفه المرأة عن الرجل

كما أن فهم هذه الدورة الطبيعية للزوج يغنى العلاقة، فعدم فهمها قد يخلق مشاكل غير ضرورية.

دعونا نعطى مثالا :

كانت ماجى مكروبة ومنشغلة البال ومضطربة فهى على علاقة طيبة مع جيف منذ ستة أشهر، وكانت الأمور فى منتهى الشاعرية، ولكنه دون أى سبب ظاهر بدأ يبتعد عاطفيا، لم تفهم ماجى لماذا ابتعد فجأة.

قالت لى : «يكون حنونا وعطوفا فى لحظة وفى اللحظة التالية لايرغب فى الكلام معى، لقد بذلت كل ما فى وسعى لاسترداده ولكن محاولاتى كانت تزيده ابتعادا ولا أعرف فيم أخطأت» .

عندما ابتعد جيف، تصورت ماجى أنه يهرب منها لأنها أخطأت فى أمر ما فلامت نفسها، أرادت أن تصلح الأمور بينهما لكنها كلما ازدادت اقترابا، ابتعد جيف عنها .

بعد حضور محاضراتى شعرت ماجى بالارتياح وذهب انشغال بالها واضطرابها فورا، والأهم من ذلك أنها توقفت عن لوم نفسها فقد عرفت أن ابتعاد جيف ليس بسبب خطأ منها، وتعلمت كيف تواجه ذلك الموقف. وبعد أشهر، وفى سلسلة محاضرات أخرى شكرنى جيف لما تعلمته ماجى وأخبرنى أنهما مخطوبان وينويان الزواج. لقد اكتشفت ماجى سراً تعرفه القليل من النساء عن الرجال. لقد أدركت ماجى أنها عندما كانت تحاول الاقتراب من جيف وهو يحاول الابتعاد عنها كانت فى الواقع تعيق ابتعاده للمسافة التى يحتاجها حتى يرتد مرة أخرى، كانت بمحاولتها اللحاق به تحرمه من الشعور بحاجته لها والرغبة فى البقاء معها . لقد عرفت أنها كانت ترتكب الخطأ نفسه فى كل علاقاتها. كانت تعيق تطور الصلة الحميمة بدلا من الحفاظ عليه .

## كيف يتبدل الرجل فجأة؟

إذا لم يتمكن الرجل من الابتعاد، فلن يشعر أبدا بالرغبة فى الاقتراب الحميم .من المهم أن تفهم المرأة أنها بإصرارها على وجود صلة حميمة بشكل مستمر، واللحاق بزوجها عندما يبتعد، فإنه سيحاول فى أغلب الأوقات أن يبتعد ولن يشعر بحاجته للاقتراب والحب أبدا .

فى محاضراتي كنت أعرض تصويرا لهذه الفكرة مستعينا بشريط من المطاط «أستيك» فأقول : «إمسكي شريطا من المطاط، واسحبى جهة اليمين لمسافة ١٢ بوصة ثم اتركيه، فى عودته سيرتد بمنتهى القوة. وكذلك الرجل، عندما يبتعد لأقصى ما يمكنه، سيعود بقوة ورغبة أشد فى الرجوع عندما يصل الرجل إلى أقصى ابتعاد، سيبدأ فى التغير، هذا الرجل الذى يبدو غير مهتم بشريكته، سيشعر فجأة أنه لايمكنه أن يبقى بعيدا عنها . لقد شعر من جديد بحاجته للعلاقة الحميمة، لقد استيقظت من جديد رغبته فى أن يحب ويحب.

هذه الفكرة محيرة جداً للمرأة لأنها إذا ابتعدت، تحتاج وقتا لتتكيف من جديد قبل أن تعود لعلاقتها الحميمة فإذا لم تتفهم اختلاف الرجل عنها فى المجال، فقد تتشكك فى رغبته الفجائية فى عودة علاقتهما الحميمة فتصده وتبعده عنها .

يحتاج الرجل أيضا أن يتفهم هذا الفرق، لأن المرأة تحتاج إلى بعض الوقت قبل أن تعود للانفتاح والتواصل مرة أخرى، على الرجل أن يتفهم حاجة المرأة للوقت حتى تسترد علاقتهما الحميمة. خاصة إذا كانت قد شعرت بالجرح عندما ابتعد، فقد يساعده هذا على تقبل فترة الانتقال .

إذا لم يفهم الرجل هذا الاختلاف فقد يصبح قليل الصبر، فهو يرجع فجأة لعلاقته الحميمة بنفس الدرجة التى كانت عليها قبل أن يبتعد، أما المرأة فتحتاج لبعض الوقت .

### لماذا يبتعد الرجل

يشعر الرجل بالحاجة للحرية والاستقلال عندما يشعر بالإشباع فى علاقته الحميمة فيبدأ فى الابتعاد، فتصاب المرأة بالفزع، فهى لاتعرف أنه بعد أن يبتعد ليشبع حاجته للاستقلال، سيعود مرة أخرى لعلاقتهما الحميمة، فالرجل يتأرجح دائما بين حاجته للاستقلال وحاجته للعلاقة الحميمة .

## الرجل يتأرجح دائما بين حاجته للاستقلال وحاجته للعلاقة الحميمة

مثال ذلك : فى بداية علاقتهما، كان جيف مليئا بالقوة والرغبة فى التواصل، فالشريط المطاط كان قد ابتعد لأقصى مايمكنه. وها هو ذا

يعود بقوة، يريد أن يكون قريبا منها ويساعدها، وكانت هى الأخرى ترغب فى هذا التقارب وكلما تفتح قلبها، ازداد هو اقترابا، وهكذا كانت علاقتهما حميمة حقا . ولكن بعد فترة تبدل الحال .

هل تعرف ما يحدث لشريط المطاط؟. إنه يفقد قوته وحيويته وقدرته على الانجذاب .. هذا بالضبط ما حدث للرجل بعد فترة من الاقتراب وتحقيق العلاقة الحميمة .

وبالرغم من أهمية هذا التقارب للرجل، فإنه لا يستطيع تجنب ما يحدث له بعد أن يشعر بالإشباع العاطفى. فيشعر بحاجة ملحة للابتعاد. والرغبة فى الحرية، والانفراد بنفسه فقد اكتفى من الاحتياج لشخص آخر. قد يكون السبب فى حاجته للابتعاد أنه أصبح شديد الاعتماد على غيره، وقد يكون سبباً آخر لايعرفه هو .

## لماذا ترتبك النساء؟

عندما ابتعد جيف دون أن يبين لماجى، أو لنفسه دافعه لذلك، انتاب ماجى الخوف فارتبكت، ولاحقته وتصورت أنه ابتعد بسبب خطأ منها وتصورت أنه ينتظر منها أن تسعى لاستعادة علاقتهما الحميمة . كانت تخشى ألا يعود إليها ابدا.

وزاد الأمر سوءا أنها لاتعرف ما الذى أبعد جيف عنها حتى تتجنبه فتعيده إليها، لم تكن تعرف أن هذا الابتعاد جزء

من دورته العاطفية الطبيعية، كانت تسأل عن سبب ابتعاده، لكنه لم يكن يعرف جوابا واضحا، فكان يرفض الحديث معها. بل ويزداد ابتعادا.

## لماذا يرتاب كل من الرجال والنساء في حب بعضهم بعضا ؟

إذا فهمنا هذه الدورة العاطفية، سنفهم بسهولة سبب ارتياب الرجال والنساء فى حب بعضهم بعضا، إذا لم تدرك ماجى أنها كانت تعطل رغبة جيف من العودة إليها، فسوف تتصور ببساطة أن جيف لايحبها .

وإذا لم يحصل جيف على فرصة للابتعاد . فسوف يفقد الرغبه فى محاولة التقرب منها ثانية . بل ويتصور أنه لم يعد يحبها :

بعد أن تعلمت ماجى كيف تعطى جيف حرية الابتعاد عنها . اكتشف أنه يعود ثانية . لقد تعلمت ألا تلاحقه عندما ينسحب، وأن تثق فى عودته كلما أراد الانسحاب .. فهو يعود فعلاً فى كل مرة. كلما زاد فهمها لفكرة انسحابة، زادت ثقتها فى عودته، ولم تعد تخاف من انسحابه ، لم تعد تعانى من شعورها أن خطأها هو السبب فى ابتعاده ، فلم تعد تلاحقة . لقد تقبلت هذا الجانب فى شخصية جيف ، فساعده ذلك على أن يعود إليها سريعا.

عندما فهم جيف تغيراته واحتياجاته أصبح أكثر ثقة فى حبه لماجى ، فطلب منها الزواج . السر فى نجاح ماجى وجيف أنهما تفهما وتقبلا فكرة أن الرجل يشبه شريط المطاط

## لماذا تسيىء النساء تأويل تصرفات الرجال

تسيئ المرأة تأويل تصرفات الرجل، لأنها لا تدرك أنه يشبه شريط المطاط . أكثر المشاكل تبدأ عندما تقول المرأة « دعنا نتحدث » . وفى الحال يبدأ الرجل فى الانسحاب . ففى اللحظة التى تريد أن تنفتح وتتقرب منه ، يريد هو أن يبتعد . وكثيرا ما اسمع التذمر التالى : «كلما أردت أن أحدثه فى أمر ما .. تباعد عنى، أشعر أنه لا يهتم بى » . لقد استنتجت ، خطأ ، أنه لا يريد التحدث إليها.

الشريط المطاط هو المثال الواضح لشرح كيف يكون الرجل مهتما جدا بزوجته ، ثم فجأة يبتعد عنها .السبب ليس لأنه لا يريد التحدث إليها. ولكن لأنه يريد أن يختلى بنفسه بعض الوقت ، ليكون بمفرده وليس مسئولا عن شخص آخر . يريد وقتا يهتم فيه بنفسه ، وعندما يعود سيكون مستعدا للكلام .

بارتباطه بشريكته ، يفقد الرجل جزءاً من شعوره بذاته . فاهتمامه باحتياجاتها ومشاكلها وشعوره برغباتها وأحاسيسها يبعده عن ذاته . فيحتاج من حين لآخر الابتعاد بعض الوقت ليستعد حدوده الشخصية ويشبع حاجته وللشعور بالاستقلال .

## يفقد الرجل جزءاً من شعوره بذاته عندما يرتبط بشريكته

يصف بعض الرجال هذا الابتعاد على نحو مختلف ، فهو بالنسبة لهم مجرد شعور : «احتاج لبعض المساحة» أو « أريد الانفراد بنفسى » . أيا كان الوصف الذى يطلقه الرجل على ابتعاده فهو بذلك يشبع حاجة مشروعة للاعتناء بنفسه . كما أننا لم نخلق حاجتنا للأكل ، كذلك لم يخلق الرجل حاجته للابتعاد، بل هى حاجة غريزية ملحة . بإمكانه أن يقترب جدا ، ولكنه سيبدأ بعد ذلك فى فقدان ذاته ، وعند هذه النقطة سيشعر بالحاجة للاستقلال ويبدأ فى الابتعاد ، وإذا فهمت المرأة هذه العملية ، تمكنت من تفسير الأمور على نحو صحيح.

## لماذا يبتعد الرجل عندما تقترب المرأة؟

يعتبر كثير من النساء أن الرجل يبدأ فى الانسحاب فى الوقت نفسه الذى ترغب فيه المرأة فى الكلام وإقامة علاقة حميمة . يظهر ذلك لسببين :

١) تحس المرأة لا شعوريا بابتعاد الرجل ، فتلجأ فى هذا الوقت بالذات إلى تقوية اتصالهما الحميم ، فتقول له « دعنا نتحدث» . مع استمراره فى الابتعاد فتصل إلى نتيجة خاطئة، أنه لا يرغب فى التحدث إليها ، أو أنه لا يهتم بها.

٢) عندما تتفتح المرأة وتشاركه أفضل وأكثر مشاعرها الخاصة يثير هذا فيه الحاجة إلى الابتعاد . وقد يتحمل الرجل قدرا من التقارب قبل أن يدق جرس إنذاره منبها أن الوقت قد حان لإعادة التوازن بالابتعاد . حتى فى أكثر الأوقات تقاربا . قد يتبدل الرجل فجأة ويبدأ فى الانسحاب لشعوره بالحاجة إلى الاستقلال.

ترتبك المرأة عندما يبتعد الرجل بسبب شيء قالته أو فعلته أثار فيه الرغبة فى الانسحاب ، فالمرأة عندما تتحدث بعواطفها ، يشعر الرجل برغبة ملحة فى الابتعاد ، لأن هذه العواطف تجذب الرجل للاقتراب وهو كلما اقترب كثيرا ، ابتعد تلقائيا .

يبتعد الرجل ، ليس لأنه غير مهتم بسماع مشاعرها ، ولكن لأنها تكلمت فى هذا الوقت من دورته العاطفية . فهذه المشاعر نفسها التى دفعته للابتعاد قد تدفعه للاقتراب إذا كانت فى وقت آخر. فليس ما قالته هو سبب انسحابه ، ولكن الوقت الذى قالته فيه.

## متى تتحدثين إلى الرجل؟

عندما يبتعد الرجل ، فليس هذا وقت الكلام أو محاولة التقرب . دعيه يبتعد ، وسيعود بعد قليل ، محبا، مشجعا كأن شيئا لم يحدث . هذا هو وقت الكلام.

فـى هـذا الوقـت الـذهـبى ، الذى يرغب فـيـه الرجل فى العـلاقـة الحـمـيـمـة، يكون عادة مـسـتـعـدا للـحـديث ، ولكن المرأة لا تبدأ التفـاهـم والتواصل لأسباب ثلاث شائعة:

١) تخـاف المرأة أن تتكلم لأنه فى آخـر مـرة أرادت أن تتكلم مـعـه ابتعد . فتفترض خطأ أنه لا يهتم بها ولا يريد أن يستمع إليها.

٢) تخشى المرأة أن يكون الرجل غاضبا منها ، وتنتظر منه أن يبدأ بالكلام عن مشاعره . فهى إذا ابتعدت فجأة ،تحتاج أن تتكلم عما حدث قبل أن تواصل العلاقه الحميمة من جديد، وتتصور أنه مثلها فى ذلك ، فتتـوقع منه أن يبدأ بالحديث عما أزعجه أولا ، بينمـا هو لا يرغب فى الحديث عن مشاعره المحبطة الماضية ، لأنه الآن غير متضايق.

٣) لدى المرأة الكثـير لتقوله . ولكنهـا ، أدبا وتهـذيـبـا لا تبـدأ فى الكلام وبدلا من التـحـدث عن أفكارها ومـشـاعـرها ، تسـأله هـو عن مشاعره وأفكاره . فلما لا يجيبها ، تتصور ، خطأ ، أنه لا يرغب فى الحديث معها .

بسبب كل هذه التصورات الخاطئة عن امتناع الرجل عن الحديث ، تجد كثيرا من النساء فى ضيق واستياء من الرجال .

## كيف تساعدين الرجل علي الكلام؟

عندما ترغب المرأة فى الكلام ، أو تشعر برغبة فى التقارب، فعليها أن تبادر بالكلام . وإذا أرادت الاستمرار فى الحوار ، عليها أن تقوم

هى بالدور الأكبر ، حتى لو لم يكن لدى شريكها إلا القليل ليقوله. فإذا قدرت هى إصغاءه . سوف تتزايد رغبته فى الكلام.

قد يكون الرجل على استعداد للحوار مع المرأة، لكنه لا يعرف كيف يبدأ . فما لا يعرفه النساء عن أهل المريخ أنهم يحتاجون لسبب للكلام فهم لا يتحدثون لمجرد المشاركة . ولكن عندما تتحدث المرأة لبعض الوقت ، يبدأ الرجل فى الانفتاح ، ويبادلها الحديث.

فمثلا : إذا تحدثت المرأة عن بعض المصاعب التى واجهتها فى يومها، سوف يشترك هو أيضا بالحديث عن المصاعب التى صادفته . وهكذا يفهم أحدهما الآخر . وإذا تحدثت عن مشاعرها تجاه أطفالها، فقد يتحدث هو أيضا عن الموضوع نفسه . فكلما انفتحت المرأة، وشعر الرجل أنها لا تلقى عليه أى لوم أو ضغوط، سينفتح بالتدريج .

## كيف تدفع النساء الرجال للكلام؟

عندما تشارك المرأة الرجل أفكارها بطريقة طبيعية فهى بذلك تشجعه على الكلام . ولكن إذا شعر الرجل أنها تلح عليه ليتكلم ، يصبح ذهنه خاليا ليس لديه ما يقوله . وحتى لو كان لديه ما يقوله فإنه سيقاوم لأنه يشعر بإلحاحها

من الصعب أن يتقبل الرجل أن تدفعه المرأة للكلام . فاستجوابه يفقده الرغبه فى الكلام دون أن تدرى .. فالمرأة تفترض ، خطأ ، أن

الرجل يحتاج للكلام ، لذلك فهى تساعده ليتكلم . وتنسى أنه من كوكب المريخ ولا يشعر بالحاجة إذا لم يكن لديه ما يقوله .

تتصور المرأة أنه لا يحبها مادام لا يتكلم ، فتصده وتتباعد عنه . لكن صدها له لأنه لا يتكلم ضمان أكيد أنه لن يتكلم بعد ذلك أبدا . فالرجل يحتاج من المرأة أن تقبله كما هو ، يندفع تدريجيا للانفتاح . لا يشعر الرجل بتقبل المرأة له عندما تطالبه أن يتكلم ، أو تمتعض منه لأنه انسحب بعيدا.

الرجل الذى يحتاج أن ينسحب قليلاً قبل أن يبدأ فى الانفتاح والكلام، يحتاج أن ينصت ويستمع كثيراً قبل أن يتعلم المشاركة، كما يحتاج أن يشعر بتقدير شريكته لاستماعه، فتزداد قدرته على المشاركة والكلام تدريجيا.

## كيف تساعدين الرجل علي المحادثة ؟

كلما حاولت المرأة أن تدفع الرجل للكلام ، زادت مقاومته . فمحاولة دفع الرجل مباشرة ليست بالطريقة الناجحة، خاصة إذا كان فى مرحلة التباعد. فبدلا من التساؤل: «كيف أدفعه للكلام؟». ربما من الأفضل التساؤل: «كيف أصل لعلاقة حميمة وأزيد من قدرتى على التفاهم والتواصل والكلام مع شريكى؟».

إذا أحست المرأة أنها فى حاجة لمزيد من الكلام لتحسين علاقتها.

وأغلب النساء يرون ذلك . فعليها أن تبدأ هى الحوار، وعليها كذلك أن تدرك تماماً أن شريكها قد يكون مستعداً للحوار فى بعض الأحيان، وأنه قد يبتعد فوراً فى أحيان أخرى.

فبدلا من أن تسأله عشرين سؤالا عندما يكون مستعداً للكلام، يمكنها أن تشعره بتقديرها له فحسب. حتى لو كان كل ما يفعله هو مجرد الإنصات. فى البداية عليها ألا تدفعه للكلام . فمثلا بإمكان ماجى أن تقول : «جيف، هل يمكنك أن تنصت لى لبرهة؟.. لقد كان يومى شاقا وأريد أن أتحدث عنه لأشعر بالتحسن».. وبعد أن تتحدث لدقائق من الممكن أن تتوقف قليلا وتقول «أقدر إنصاتك لى، فهذا يعنى لى الكثير». هذا التقدير يساعد الرجل على مزيد من الإنصات.

بدون التقدير والتشجيع قد يفقد الرجل الاهتمام لأنه يشعر أن إنصاته لا يغير شيئاً ، فهو لايعرف أهمية إنصاته لها، فالنساء يعرفن بالفطرة أهمية الإنصات. ولا يجوز أن نتوقع من الرجل ذلك، ولكن من حسن الحظ أن الرجل بعد أن يشعر بتقديرك لإنصاته، يتعلم بسهولة أن يحترم أهمية الكلام.

## عندما لا يرغب الرجل فى الحديث :

تزوج لارى وساندرا منذ عشرين عاماً . الآن تطلب ساندرا الطلاق أما لارى فيريد إصلاح الأمور.

تقول ساندرا : «يقول إنه يريد لزواجنا الاستمرار، بينما هو لايحبنى ولا يهتم بى، إنه يبتعد عنى كلما احتجت للحديث معه، إنه جاف المشاعر وقاسى القلب . ظل يحجب عنى مشاعره لعشرين عاما، ولن أسامحه أبداً، لن أستمر فى الحياة معه، فقد يئست من إصلاحه، لقد حاولت أن أجعله حساساً ومنفتحاً، وأن يشاركنى مشاعرى».

لم تعرف ساندرا أنها قد ساهمت فى مشكلتها ، فقد حملت زوجها كل الخطأ ، وتصورت أنها قامت بكل مافى وسعها لتقوية علاقتهما الحميمة بينما كان لارى يقاومها لمدة عشرين عاما.

بعد أن سمعت عن الرجال وعن شريط المطاط ، انفجرت فى البكاء وسامحت زوجها فى الحال . لقد اكتشفت أن مشكلتها هى نفسها مشكلته . وأنها ساهمت فى تفاقم المشكلة.

قالت : «أذكر فى العام الأول لزواجنا، كلما كنت منفتحة أو عبرت عن مشاعرى ، كان هو يتباعد عنى فتصورت أنه لايحبنى. بعد عدة مرات، يئست وانغلقت على نفسى حتى لايجرحنى ثانية. لم أدرك أنه فى أوقات أخرى كان مستعداً للمشاركة ، فتجنبته تماماً ولم أتح له الفرصة للتعبير عن حبه، تباعدت عنه منتظرة أن يبدأ هو بالاقتراب .

## محادثات من طرف واحد:

كانت محادثات ساندرا من طرف واحد فى أغلب الأحوال، كانت

توجه إليه سيلا من الأسئلة محاولة دفعه للكلام، وكانت تحبط عادة من إجابته المختصرة قبل أن تتمكن من إشراكه فى مشاعرها ، وحتى عندما تعبر له عن مشاعرها. كانا يصلان للنتيجة نفسها، هى مستاءة ومحبطة، وهو منغلق ومتباعد.

والحوار من طرف واحد يسير على النحو التالى:

ساندرا : كيف كان يومك؟».

لارى : «على مايرام».

ساندرا : «ماذا حدث»؟

لارى : «المعتاد».

ساندرا : «ماذا تود أن تفعل فى نهاية الأسبوع؟».

لارى : «لاشىء، ماذا تريدين أنت؟»

ساندرا : «أتحب أن ندعو بعض الأصدقاء؟».

لارى : «لا أدرى.. أين دليل التليفزيون؟»

ساندرا باستياء : «لماذا لاتتحدث معى»؟

لارى، يبدو صامتا ومنذهلا..

ساندرا : «هل تحبنى؟»

لارى : «طبعاً أحبك ألم أتزوجك؟!».

ساندرا : «كيف تحبنى؟!.. إننا لانتحدث أبدا. كيف تظل جالسا هكذا لا تقول شيئاً!.. ألا تهتم بشىء؟!».

عند ذلك، يخرج لارى ليتمشى قليلا، وعندما يعود، يتصرف كأن شيئا لم يكن، ساندرا أيضا تتصرف كأن كل شيء على مايرام، وستطوى حبها وحنينها داخلها، أما من الخارج فيبدو كل شيء طبيعياً ويتزايد ضيقها واستياؤها ويطفو من حين لآخر، فتبدأ محاورة من طرف واحد تحاول بها أن تستكشف مشاعر زوجها.

بعد عشرين عاما قضتها ساندرا فى جمع الأدلة على عدم حب زوجها لها، لم تعد ترغب فى تلك العلاقة الحميمة التى تسبب لها هذه الجراح.

## كيف يساند أحدنا الآخر دون أن نتغير؟

فى إحدى المحاضرات أخبرتنى ساندرا أنها أمضت عشرين عاما تدفع لارى للكلام، أرادته أن يكون منفتحا ورقيقا. لم تنتبه إلى أنها كانت فى الحقيقة تحتاج إلى رجل يساندها لتكون منفتحة ورقيقة، وقالت إنها اختبرت هى و زوجها مشاعرهما الحميمة فى نهاية ذلك الأسبوع أكثر مما اختبرت فى العشرين سنة السابقة. وقالت: لقد تصورت أن عليه أن يتغير حتى يساندنى، وهذا ما فاتنى حقا، ولكنى عرفت الآن أنه لا عيب فينا ، كل ما فى الأمر أننا لم نعرف كيف نساند بعضنا بعضاً.

كانت ساندرا تتذمر دائما لأن لارى لا يتكلم، وأقنعت نفسها أن الصمت يجعل العلاقة الحميمة بينهما مستحيلة، لكنها تعلمت من

محاضراتي أن تشرك لارى فى مشاعرها دون أن تتوقع منه أن يبادلها هذه المشاعر أو تطالبه بذلك. تعلمت كيف تقدر صمته بدلا من الاعتراض عليه. وهذا ما جعل منه مستمعا جيداً.

تعلم لارى فن الإنصات دون محاولة إصلاح حال ساندرا. تعليم الرجل فن الإنصات أكثر فعالية من تعليمه الانفتاح أو أن يكون رقيقا، وكلما تعلم أن ينصت لمن يحبها ويهمه أمرها. وكلما تلقى مقابل ذلك التقدير والاهتمام، سيتعلم تلقائيا أن يشاركها مشاعرها.

عندما يتأكد الرجل أنه ليس مطلوبا منه أن يكون أكثر انفتاحا ومشاركة، سوف يزداد انفتاحا ومشاركة بالتدريج. وكل ما يحتاجه أولا أن يكون مقبولا، فإذا ظلت المرأة بعد ذلك مستاءة ومتذمرة من صمته. فقد نسيت أن الرجال قادمون من المريخ.

## عندما لا يبتعد الرجل أبدا..

تزوجت ليزا جيم منذ عامين ، وكانا يقومان بكل شيء معا، لا يفترقان أبداً منذ تزوجا. وبمرور الوقت أصبح كثير الغضب، سلبيا وسريع الانفعال. وفى جلسة استشارية خاصة، اخبرتنى ليزا أنها لم تعد تتمتع بقضاء الوقت معه، وقالت: لقد حاولت بكل الطرق أن ارفع معنوياته، ولكن بلا فائدة. أتمنى أن نخرج معا للتسوق أو المطاعم أو السفر أو الحفلات، لكنه يرفض دائما. لا نفعل شيئا الآن إلا مشاهدة التليفزيون أو الأكل أو النوم. والعمل طبعا، أشعر بالغيظ منه، ولم يعد

بإمكانى أن أتقبله، لقد كان ساحراً وعطوفا. أما الآن فهو فى منتهى البلادة ولا يتزحزح من مكانه أبدا. ولا أدرى ماذا أفعل معه. بعد ان فهما الدورة العاطفية للرجل، التى تشبه شريط المطاط، أدرك جيم وليزا ما حدث بالضبط . لقد أمضيا وقتا طويلا معا لا يفترقان ، والآن اصبحا يحتاجان لقضاء بعض الوقت متباعدين عندما يتقارب الرُجل وقتا طويلا ولا يبتعد أبدا. تظهر عليه بعض الأعراض ، مثل سرعة الغضب والتوتر والسلبية واتخاذ موقف الدفاع عن النفس. لم يتعلم جيم أبداً كيف يبتعد، فهو يشعر بالذنب إذا بقى بمفرده. لقد تصور أن عليه أن يشارك زوجته كل شىء.

ليزا أيضاً تصورت ذلك. فقد سألتها فى جلستنا الاستشارية: «لماذا أمضيت كل هذا الوقت مع جيم؟».

فقالت: «خشيت أن يغضب إذا قمت بأى شىء ممتع بدونه ، فذات مرة ذهبت للتسوق بمفردى فضايقه ذلك».

قال جيم: أذكر ذلك اليوم. لم أكن غاضبا منك بل غاضبا لأنى خسرت بعض المال فى صفقة عمل. طبعا أتذكر ذلك اليوم ، وأذكر اننى تمتعت بوجودى وحدى فى البيت ، ولكنى لم أخبرك بذلك حتى لا أجرح مشاعرك.».

قـالت ليـزا : «تصـورت أنك لاتريدنى أن أخـرج بدونك، وبدوت لى متباعداً جداً» .

## أن نصبح أكثر استقلالاً.

مع هذه النظرة الجـديدة، اصبـحت ليـزا لا تقلق على جـيم، كـمـا ساعدها ابتعاده احيانا أن تصبح أكثر حرية واستقلالا، وزادت عنايتها بنفسـها، واستعادت علاقتها بصديقاتها. فأصبـحت اكثر سعـادة. لقد أدركت أن سبب استيائها من جيم أنها كانت تتوقع منه أن يقوم بكل الأدوار فى حياتها. ولكنها عندما فهمت فكرة، شريط المطاط، أدركت أنها سـاهمت فى المشكلة. وتقبلت حـاجـتـه لأن يمـضـى بعض الوقت بمفرده.

فتضـحياتها فى سبيل الحب منعته من الانسـحاب ، وحرمـتـه من الاقتراب من جديد . بل ان اعتمادها الدائم عليه كان يخنقه.

تعلمت ليزا أن تتمتع بدون جيم. وقامت بأشياء كثيرة كانت تتمنى القيام بها. فخرجت ذات ليلة لتناول العشاء مع صديقاتها، وذهبت فى ليلة أخرى لمشاهدة مسرحية وفى ليلة ثالثة إلى حفل عيد ميلاد.

## معجزات بسيطة..

لقد ادهش ليزا التغير الذى طرأ على علاقتـهمـا. فقد اصبح جيم أكثر اهتماما بها. وفى أقل من أسبوعين كان قد عاد لطبيعته مرة أخرى ، وأصبح يرغب فى مشاركتـها أعمـالا كثيرة، ويخطط للخروج معها، لقد استرد حيويته من جديد.

قال في جلسة الاستشارة: «أشعر بارتياح تام وبأنني محبوب.. أشعر أن ليزا تسعد برؤيتي عندما تعود من عملها. وأشعر انني افتقدها حينما تغيب. لقد كدت أنسى ذلك الشعور.. قبل ذلك كان كل شيء فاترا وباهتا. وكانت ليزا تملي على تعليماتها وتوجه إلى الكثير من الأسئلة» .

أدركت ليزا أنها كانت تلومه لأنها لم تكن سعيدة، ولكنها عندما تولت مسئولية إسعاد نفسها، لاحظت أن جيم أصبح أكثر حرارة وحيوية .. قالت: «إنه أمر أشبه بالمعجزة».

## اعتراض الدورة العاطفية للرجل:

تعترض المرأة دون أن تدري الدورة العاطفية الحيوية لشريكها بطريقتين:

١ ـ مطاردته كلما ابتعد.

٢ ـ دفعه للابتعاد.

وفيما يلي قائمة بالطرق الشائعة التي تطارد بها المرأة الرجل وتمنعه من الابتعاد:

# أساليب المطاردة

### أولا: جسديا..

كلما ابتعد، تلاحقه جسديا، وقد يذهب لغرفة أخرى، فتلحق به. أو

كما في مثال جيم وليزا، فهي تمتنع عن الأعمال التي تحبها وتهمل نفسها ورغباتها في سبيل البقاء إلى جوار شريكها.

### ثانيا: معنويا:

تلاحقه معنويا كلما ابتعد. فتبدي قلقها عليه، وتقوم بكل ما تتصور أنه يسعده، وتتألم له، وتخنقه بالاعتناء به والإطراء عليه.

وهناك طريقة أخرى لمنعه من الابتعاد، وهي استنكار حاجته للبقاء بمفرده، فبهذا الاستنكار تدفعه عاطفيا للعودة إليها.

ومن الوسائل الأخرى، أن تظهر عذابها ومعاناتها إذا ابتعد عنها. فيضطر للبقاء قريبا، فيشعر انها تخضعه لسيطرتها.

### ثالثا: ذهنيا:

قد تحاول اجتذابه إليها بأسئلة تثير شعوره بالذنب، كأن تقول: «كيف أمكنك أن تعاملني بهذه الطريقة؟!».

ماذا حدث لك؟!.. «ألا تعرف كم أتعذب عندما تبتعد عني؟!!» .

وقد تستخدم وسيلة أخرى لاجتذابه بمحاولة إرضائه. فتصبح أكثر رقة ومجاملة ومثالية، فلا يعود لديه مبرر للابتعاد. وتتنازل عن شخصيتها وطبيعتها لتكون كما تتصور أنه يفضله.

وقد تحرص على ألا تغير أي شيء في حياتها، وتحاول إخفاء مشاعرها وتتجنب إغضابه أو إزعاجه خوفا من ابتعاده.

والوسيلة الأساسية الثانية التى تلجأ إليها المرأة لتقطع الدورة الطبيعية للرجل هى أن تعاقبه على ابتعاده. فتمنعه من الرجوع إليها. وفيما يلى أشهر الوسائل العقابية التى تتبعها المرأة :

## التصرفات العقابية

### أولا : جسدية

عندما يرغب فيها ثانية، ترفضه وتصد كل محاولاته للتودد إليها، فلا تسمح له أن يلمسها أو يقترب منها. وقد تهاجمه أو تكسر الأشياء لتريه مدى رفضها لمحاولاته.

وعندما يعاقب الرجل على ابتعاده، يخشى تكرار ذلك. وقد يمنعه هذا الخوف من الابتعاد فيما بعد . فتتوقف دوراته العاطفية، وقد يولد لديه ضيقا يوقف رغبته فى العلاقة الحميمة. فإذا ابتعد لا يعود ثانية.

### ثانيا : معنويا

عندما يعود الرجل، تكون تعيسة وتلومه على ابتعاده، ولا تغفر له تجاهله لها، ومهما فعل لن يتمكن من إرضائها: فيشعر انه عاجز عن إسعادها. فيستسلم لليأس.

وعندما يعود، تظهر المرأة استنكارها بكلمات أو نبرات، أو نظرات مجروحة منكسرة.

### ثالثا : ذهنيا

عندما يعود الرجل، ترفض الانفتاح أو التعبير عن مشاعرها. ثم

تتصرف بجفاء وضيق لأنه غير منفتح ولا يتكلم أو يعبر عن مشاعره.

تتشكك في أنه يحبها أو يهتم بها حقا. وتعاقبه بألا تتيح له فرصة أن ينصت إليها حتى لا يشعر أنه ذلك الرجل الرقيق المتفهم. وهكذا إذا عاد لها سعيدا، تنبذه وتلفظه بعيداً.

إذا عوقب الرجل لابتعاده، يتولد لديه الشعور بالخوف من فقدان حبها إذا ابتعد مرة أخرى. وينمو شعوره بانه لا يستحق حبها، ويخاف من التقرب إليها حتى لا يتعرض للرفض والصد. وهذا الخوف من الرفض قد يمنعه من العودة مرة أخرى من كهفه.

## تأثير ماضي الرجل علي دورته الحيوية الطبيعية:

قد يعاني الرجل من اعتراض دورته الحيوية الطبيعية منذ طفولته ، فينشأ لديه خوف من الابتعاد لأنه سبق وشاهد أمه تستنكر تباعد أبيه. هذا الرجل قد لا يعرف أنه في حاجة للانسحاب أحيانا، وقد يختلق نزاعات يبرر بها انسحابه.

يظهر في هذا النوع من الرجال القدرة على تقدير مشاعر النساء بشكل طبيعي. وعادة ما يكون ذلك على حساب بعض ممارسات الرجال. فهو عادة رجل حساس حريص على إرضاء شريكته وإسعادها . وعلى أن يكون محبوبا. لكنه في المقابل يخسر جزءاً من

ذاته. فيشعر بالذنب كلما ابتعد، وقد يفقد رغبته وعاطفته فجأة دون أن يعرف السبب، ويصبح سلبيا ومتواكلاً.

وقد يخشى الانفراد بنفسه أو الذهاب إلى كهفه. متصوراً أنه بذلك يفقد الحب والأمان . لأنه اختبر فى طفولته رفض أمه لأبيه، أو حتى رفضه هو شخصيا.

لا يعرف بعض الرجال كيف ينسحب بعيداً، بينما لا يعرف آخرون كيف يعودون. فالرجل ذو العواطف الجافة لا يجد صعوبة فى الانسحاب ، لكن مشكلته فى كيفية العودة والانفتاح مرة أخرى. فهو يشعر فى أعماقه أنه لا يستحق الحب، ويخشى الاقتراب والاهتمام لأنه لا يعرف رد الفعل الذى ينتظره.

والحقيقة أن كلاً من الرجل الحساس وجاف المشاعر لا يفهمان حقيقة دورتهما العاطفية بشكل صحيح.

لأن فهمها يهم الرجل كما يهم المرأة. فبعض الرجال يشعرون بالذنب لحاجتهم لتمضية بعض الوقت فى كهفهم.. مما يجعلهم مرتبكين فى بداية انسحابهم وعند عودتهم . وقد يتصورون أنهم قد ارتكبوا خطأ ما. لذلك ففهم هذه الدورة العاطفية يمنح كلاً من الرجال والنساء نوعاً من الارتياح.

## رجال ونساء عقلاء

لا يفهم الرجل أن انسحابه المفاجىء ثم عودته مرة أخرى يؤثران

على المرأة، أما الآن وقد عرف تأثير دورته العاطفية على المرأة فإن ذلك يساعده على معرفة أهمية أن يستمع إليها عندما تتكلم، وأن يقدر حاجتها لمساندته ورعايته لها. يحاول الرجل العاقل تعويض شريكته فى الفترات التي لا يحتاج فيها الانسحاب بالتقرب إليها وتقدير مشاعرها، وطمأنتها أنه مهما ابتعد سيعود مرة أخرى . فيقول مثلا:

«أحتاج للانفراد بنفسى بعض الوقت، وعندما أعود سيكون لنا وقتنا الخاص» .. وإذا شعر في الرغبة فى الانسحاب يقول لها: «أريد الانفراد بنفسى لأفكر فى هذا الموضوع ثم أعود للحديث مرة أخرى» .

يعى الرجل عموما أنه ينسحب فجأة، ومن ثم يعود راغبا فى التأثير على المرأة. إذا عرف الرجل كيفية تأثر المرأة بدورته الطبيعية، أصبح من السهل عليه أن يتوصل لأهمية الإنصات المخلص. فعندما تتكلم المرأة سيتفهم ويحترم حاجتها لأن يؤكد لها رغبته فيها واهتمامه بها. فى الفترة التى لا يشعر فيها الرجل بالحاجة للابتعاد، عليه أن يسهب فى محادثة زوجته وسؤالها عن مشاعرها. عندما ينضج الرجل ويفهم حقيقة دورته سيتمكن من طمأنتها أنه مهما ابتعد فإنه سيعود. من الممكن فى هذه الحالة أن يقول: «احتاج للبقاء بمفردى لبعض

الوقت، وفيما بعد سيكون لنا وقتنا الخاص دون أن يشغلنى أى شىء».. إذا شعر بالرغبة فى الابتعاد بينما هى تتحدث.من الممكن أن يقول: «أحتاج بعض الوقت للتفكير فى هذا الموضوع وبعد ذلك نعود للكلام».

## عندما يتفهم الرجل دورته العاطفية، يطمئن شريكته إلي أنه مهما ابتعد فسيعود ثانية

عندما يعود الرجل قد تحرص على معرفة سبب ابتعاده فإن لم يكن يعرف، وهذا ما يحدث غالباً، ممكن أن يجيبها: «لا أعرف بالضبط ولكننى أردت الانفراد بنفسى، والان دعينا نتابع حديثنا».

هكذا يتفهم الرجل حاجة المرأة إلى أن يسمعها، وضرورة أن ينصت إليها عندما لا يكون مبتعداً، وتثق أنه بالتدرج سوف يشعر بتقبلها له، ويستمع إليها ويشاركها مشاعرها. فلا تعاقبه أو تطارده، بل تتفهم أن مشاعرها الحميمة قد تدفعه أحيانا للابتعاد وقد تساعده أحيانا للاقتراب والمشاركة. فالمرأة الحكيمة تواصل ذلك فى صبر وحب، ومعرفة تمتلكها القليل من النساء.

# الفصل السابع
# النساء كالأمواج

المرأة تشبه الموجة . إذا شعرت إنها محبوبة، تحرك تقديرها لذاتها ارتفاعا وانخفاضا كالموجة . وعندما ترتفع معنوياتها ، تصل موجتها إلى الذروة . ولكن فجأة ينحرف مزاجها وتتكسر الموجة. هذا الانكسار وقتى، فما أن تصل للقاع، حتى يتغير مزاجها ثانية، فتشعر بالرضا عن نفسها، وبطريقة آلية ترتفع الموجة مرة أخرى.

عندما تعلو موجة المرأة، يفيض حبها على من حولها. ولكن، عندما تتكسر موجتها تشعر بفراغ داخلى تحتاج أن تملؤه بالحب. عندما تصل المرأة للقاع تحتاج للتعبير عن مشاعرها المؤلمة حتى تتخلص منها.

فى أثناء ارتفاع الموجة قد تكتم المرأة مشاعرها سلبية وتنكر نفسها، وتكون أكثر عطاء وحبا . ولكن عندما تتكسر موجتها. تعود من جديد هذه المشاعر السلبية والحاجات المكبوتة . وتكون فى حاجة للكلام عن مشاكلها ، وفى حاجة لأن ينصت لها الرجل ويفهمها.

تشرح زوجتى بونى تجربة الهبوط للأسفل، بأنها تشبه إلى حد كبير

الهبوط فى بئر مظلم. تدرك المرأة عندما تهبط فى البئر، أنها تهبط فى اللاوعى، فى مشاعرها المظلمة والمتراكمة. ينتابها فجأة فيض من الانفعالات غير المبررة، والأحاسيس غير الواضحة. وقد تشعر باليأس، تفكر أنها وحيدة، لاتجد من يساندها. ولكن بعد أن تصل إلى القاع، تبدأ بالتحسن فجأة كما أحست بالانكسار فجأة، ذلك إذا كانت محاطة بالحب والتعاطف ، فترتفع بطريقة آلية ، وتشع علاقتها حبا.

## تقدير المرأة لذاتها يعلو ويهبط كالموجة عندما تصل إلي القاع، يحين وقت التعبير عن مشاعرها الأليمة

ينعكس شعور المرأة بذاتها على استعدادها لمنح الحب وتلقيه. فعندما لاتشعر بالرضا عن نفسها، تصبح غير قادرة على تقبل شريكها أو تقديره. ففى مرحلة انحطاط معنوياتها، تميل للشعور بالقهر، وتكون ردود فعلها مبالغا فيها. عندما تبلغ القاع تكون سريعة التأثر بالنقد، وتحتاج مزيدا من الحب والعطف . من المهم أن يتفهم شريكها حينئذ حاجاتها، حتى لايتوقع منها ما لا تطيقه.

### كيف يتعامل الرجل مع الموجة:

عندما تشعر المرأة أنها محبوبة، تشرق بالحب والإشباع العاطفى.

يتوقع معظم الرجال بسذاجة أن هذا الإشراق سيستمر للأبد. لكن توقعه هذا يشبه توقعه ألا يتغير الطقس أبدا، وأن الشمس ستشرق دائماً. لكن الحياة تمتلىء بتتابع الليل والنهار، الحر، والبرد، الصيف والشتاء، الربيع والخريف ، الغيم والصحو .. وكذلك العلاقة بين الرجل والمرأة ، يبتعد الرجل ثم يقترب ، تعلو المرأة ثم تهبط ، وذلك فى تقبلهما وحبهما لبعضهما البعض أو الآخرين.

## يبتعد الرجل ثم يقترب وتعلو المرأة وتهبط. وذلك في حبهما وتقبلهما لنفسيهما وللآخرين

يتصور الرجل أن مزاج المرأة يتغير فجأة بسبب تصرفاته هو فقط . فإذا كانت سعيدة فهو السبب فى ذلك ، إذا كانت تعيسة، يعتبر نفسه مسئولا . فيشعر بالإحباط الشديد لأنه عجز عن إصلاح الأمور. ففى لحظة تبدو المرأة سعيدة، فيشعر أنه قام بواجبه كاملا، ثم فى اللحظة التالية تبدو تعيسة ، فيفاجأ الرجل، لأنه كان يتصور أن كل شىء على م ايرام.

## لا تحاول إصلاح الأمور:

تزوج بيل وماري منذ ست سنوات . لاحظ بيل صورة الموجة فى نفسية ماري، ولكنه لم يكن يفهمها، فكان يحاول إصلاح الأمور، لكنه كان يزيدها سوءاً. لقد تصور أن معنوياتها كانت ترتفع وتنخفض لخطأ.

فحاول أن يبين لها ألا داعى لذلك الضيق والاستياء. ولكن كلامه كان يزيد استياءها لإحساسها بعدم اهتمامه وعدم تقديره لمشاعرها.

كان بيل يتصور أنه يساعدها على التحسن، بينما كان فى الحقيقة يمنعها من التحسن. المرأة عندما تبدأ في الانحدار المعنوى، على الرجل أن يفهم أنها لا تعانى من مشكلة تحتاج لحل، وإنما تكون فى أشد الحاجة لأن تشعر بحبه وتعاطفه ، ومساندته لها.

قال بيل : «لا أفهم زوجتى مارى أبداً . فقد تمر الأسابيع وهى امرأة رائعة، تمنحنى وتمنح الجميع حبها غير المشروط. ثم فجأة تشعر بالإحباط. وتشتكى من كثرة عطائها لمن حولها. وتكثر من انتقادى. ليس ذنبى أنها غير سعيدة . حاولت أن أبين لها ذلك فكان نزاعا كبيراً بيننا».

مثل معظم الرجال، أخطأ بيل عندما حاول أن يوقف انحدار معنويات شريكته . كان يحاول إنقاذها بسحبها إلى أعلى. لم يكن يعلم أن المرأة عندما تكون فى طريقها إلى أسفل، لن تتخلص من إحباطها وترتفع مرة أخرى إلا بعد أن تبلغ القاع أولاً.

عندما بدأت موجة زوجته مارى فى الانكسار. بدأت تشعر بالإحباط، وهذا هو أول أعراض تكسر الموجة. وبدلا من أن ينصت لها بيل ويمنحها الرعاية والدفء والتعاطف، حاول أن يرفع معنوياتها، بتوضيح ألا داعى لكل هذا الضيق .

آخر ماتحتاجه المرأة إذا بدأت معنوياتها فى الانحدار ، هو أن يقال لها ألا داعى لهذا الانحدار المعنوى. ماتحتاجه حقا هو أن يساندها شريكها وهى فى طريقها لأسفل البئر. وأن ينصت إليها عندما تعبر له عن مشاعرها، يشعرها بتعاطفه معها. حتى لو لم يتفهم الرجل تماماً أسباب شعورها بالإحباط ، فإنه يستطيع أن يمنحها حبه وانتباهه وتشجيعه.

## لماذا يرتبك الرجل؟

ظل بيل مرتبكا ، حتى بعد أن عرف أن النساء يشبهن الأمواج. ففى المرة التالية عندما لاحظ أن زوجته فى طريقها إلى البئر، أنصت لها عندما تكلمت عما يزعجها ولم يقدم لها اقتراحات أو حلولاً . ولم يحاول مساعدتها لتشعر بالتحسن. ولكنه شعر بالاستياء الشديد، لأنها لم تتحسن بعد مرور عشرين دقيقة من مواساته لها. قال لى : «فى أول الأمر ، عندما استمعت إليها، كانت منفتحة وتحدثت عما يضايقها. ولكن، يبدو لى أننى كلماً استمعت إليها زاد ضيقها وإستياؤها. وضحت لها ألا داعى لأن يزداد ضيقها، فانتهى الأمر بنزاع شديد بيننا».

رغم أن بيل كان ينصت لمارى . إلا أنه كان لايزال يحاول مساعدتها لشتعر بالتحسن. توقع أن تشعر بالتحسن بعد محاولته فورا . مالم يعرفه بيل أن المرأة إذا هبطت إلى البئر، لن تتحسن فورا حتى لو شعرت بمساندته وتعاطفه ، بل قد تسوء معنوياتها. ذلك لأن مساندته

لها قد ساعدتها على الوصول بسرعة إلى قاع البئر ، حتى تبدأ فى التحسن من جديد . من الضرورى أن تبلغ المرأة القاع أولا، فهذه هى دورة معنوياتها.

ارتبك بيل لأنه تصور أنها لم تستفد من دعمه ، وإنما زاد انحدارها إلى الأعماق بالرغم من إنصاته لها. على الرجل أن يتذكر أن نجاحه فى دعم المرأة ومساندتها يؤدى لتزايد ضيقها واستيائها. وإذا فهم أن الموجة لابد أن تبلغ القاع أولا ، قبل أن ترتفع من جديد فقد يكف عن تصوره أنها ستشعر بالتحسن فى الحال بعد أن يقدم لها مساندته.

## تزداد المرأة ضيقا حتي لو نجح الرجل في دعمها ومساندتها

مع هذه النظرة الجديدة ، أصبح بيل أكثر تفهما وصبرا. وبعد أن تعلم كيف يساند مارى فى فترة وجودها فى البئر. تعلم أيضا أنه من الصعب التنبؤ بالمدة التى تبقاها داخل البئر. ففى بعض الأوقات يكون بئرها أعمق منه فى أوقات أخرى.

### النقاش والجدال المتكرر :

عندما تخرج المرأة من بئرها، تعود لطبيعتها المحبة التى كانت من قبل ، عادة ما يسىء الرجل فهم هذا التبدل الإيجابى. فيتصور

أنها قد شفيت تماماً مما كان يزعجها. لكن هذا وهم وليس الحقيقة . فهو يتصور خطأ أنها قد حلت كل مشاكلها لمجرد أنها عادت لطبيعتها .

ولكن عندما تنكسر موجتها مرة أخرى، تطفو نفس المشاكل والخلافات على السطح من جديد . فيفقد الرجل صبره ، لأنه تصور أنهما كانا قد انتهيا من هذه الخلافات. دون أن يفهم الرجل دورة الموجة، يكون من الصعب عليه أن يساند شريكته أو يراعى هذه المشاعر التى تنتابها كلما كانت فى البئر.

وعندما تعود المرأة لإثارة نقاط الخلاف نفسها ، قد يرد الرجل بطريقة غير مناسبة كأن يقول :

١ – كم مرة سنناقش هذا الموضوع؟

٢ – لقد سمعت هذا الكلام من قبل .

٣ – كنت أظن أننا انتهينا من ذلك .

٤ – متى ستتخلصين من هذه الأفكار؟

٥ – لا أريد الخوض فى هذا الموضوع ثانية.

٦ – ما هذا الجنون؟!. إننا نتجادل فى الموضوع نفسه من جديد.

٧ – لماذا تعانين من كل هذه المشاكل ؟

عندما تهبط المرأة فى بئرها ، تطفو جميع متاعبها على السطح .

قد تكون هـــذه المتاعب متعلقة بحياتها الزوجية ، ولكنها في العادة إرث قديم من طفولتها وعلاقتها الإنسانية السابقة . فهذه الرواسب التي بقيت من ماضيها ولم تتخلص منه بعد ، لابد أن تظهر من حين لآخر.

هذه بعض المشاعر الشائعة التي قد تمر بها المرأة عندما تهبط للبئر:

إشارات لتنبيه الرّجل أنها تهبط في بئرها أو أنها في أشد الحاجة للحب والتعاطف.

| عندما تكون | قد تقول |
| --- | --- |
| محبطة | تراكمت عليَّ الأعمال |
| تشعر بعدم الأمان | أريد مزيداً من .. |
| ممتعضة | إنني أقوم بكل الأعمال |
| قلقة | ولكن ماذا عن ... |
| مرهقة | لايمكنني أن أفعل أكثر من ذلك |
| يائسة | لا أدري ماذا أفعل |
| مستسلمة | لا يهمني شيء ، افعل ماتريد |
| متطلبة | عليك أن .. |
| منسحبة | أن .. كلا، لا أريد |

| | |
|---|---|
| فاقدة الثقة | ماذا تعني بهذا ..؟! |
| متسلطة | هل فعلت ذلك حقاً؟!!. |
| معترضة | كيف تنسى؟!! |

تثق المرأة بمتانة علاقتها إذا شعرت بالتعاطف فى مثل هذه الأوقات الصعبة. فتستطيع التنقل داخل وخارج بئرها دون صراع فى حياتها أو تهديد لعلاقتها . هذه هى نعمة الحب والتفاهم.

أروع هدية يقدمها الرجل للمرأة أن يساندها ويتعاطف معها عندما تكون فى بئرها. لأنه سيحررها بالتدريج من سيطرة ماضيها عليها. ستتردد معنوياتها دائماً بين الارتفاع والانخفاض، ولكن دون أن يؤثر ذلك على طبيعتها المحبة الودودة.

## كيف يتفهم الرجل احتياجات المرأة:

فى إحدى محاضراتى، تذمر توم قائلا:«فى بداية علاقتنا بدت سوزان قوية، ولكن أصبحت فجأة شديدة الضعف والاحتياج . أكدت لها مراراً أننى أحبها وأهتم بها، وأخيرا، بعد تأكيدات كثيرة، تخطينا هذه المرحلة. ولكن بعد مرور شهر عاودها نفس الشعور بعدم الأمان. لقد يئست منها، وأدى ذلك إلى شجار كبير بيننا.

فوجىء توم بأن العديد من الرجال يشاركونه نفس التجربة . فعندما التقى توم وسوزان كانت هى فى أعلى الموجة. ومع تطور العلاقة نما

حب سوزان لتوم، حتى وصلت موجتها للذروة . وبدأت فجأة تشعر بالاحتياج والرغبة فى الاستحواذ ، شعرت بعدم الأمان والحاجة لمزيد من الانتباه.

كانت هذه أعراض هبوطها للبئر. لكن توم لم يفهم سر تغيرها.. وبعد محادثات مجهدة لساعات طويلة ، وبعد أن أكد لها توم حبه وتعاطفه، شعرت سوزان بالتحسن. وارتفعت معنوياتها ثانية، وشعر توم بالارتياح.

بعد ذلك تصور توم أنه نجح فى حل المشكلة التى طرأت على علاقتهما، ولكن بعد شهر عادت معنوياتها للانحدار مرة أخرى، وعاودتها نفس المشاعر. كان توم هذه المرة أقل تفهما وصبرا وتقبلا. لقد شعر بالإهانة لأن زوجته فقدت الثقة فيه مرة ثانية ، بعد أن أكد لها حبه قبل شهر . فدافع عن نفسه بأن انتقدها وأدان حاجتها المتكررة للتأكد من حبه، مما أدى إلى شجار جديد.

## وجهة نظر مطمئنة :

عندما تفهم توم أن النساء يشبهن الأمواج، اقتنع أن تكرار سوزان لاحتياجاتها وشعورها بعدم الأمان هو شعور وقتي وطبيعي لايمكن تجنبه. وعرف كم كان ساذجا إذ تصور أن رد فعله المحب على مخاوف سوزان العميقة والجوهرية قد يشفيها إلى الأبد.

نجاح توم فى التعاطف مع سوزان فى أثناء وجودها فى البئر ساعدها على تخفيف معاناتها النفسية والتخلص منها نهائياً. كما ساعدهما، هى وتوم، على تجنب النزاعات فى مثل هذه الأوقات.

وقد ساعد توم فى هذه الأوقات فهمه للحقائق الثلاثة التالية :

١ - حب الرجل لشريكته وتعاطفه معها لا يحل متاعبها فى الحال. ولكنه يشعرها بالأمان عندما تغوص فى بئرها . من السذاجة أن يتوقع الرجل من المرأة أن تكون محبة ومثالية طوال الوقت، لأن مشاعرها المؤلمة سوف تطفو من حين لآخر وعليه أن يتعلم كيف يساندها ويتعاطف معها فى كل مرة على نحو أفضل .

٢ - هبوط المرأة فى بئرها ليس بسبب خطأ من الرجل أو دليلا على فشله . ومهما حرص على دعمها، فلن يمنع حدوثه.س ولكنه يساعدها فى هذه المرحلة الصعبة.

٣ - داخل المرأة القدرة الذاتية على أن ترتفع معنوياتها تلقائيا بعد أن تبلغ القاع. ليس مطلوبا من الرجل معالجتها فهى ليست مكسورة. لكنها تحتاج حبه وصبره وتفهمه.

## عندما تشعر المرأة بعدم الأمان فى بئرها:

يزداد شبه المرأة بالموجة عندما تكون فى علاقة حميمة ، ومن الضرورى أن تشعر بالأمان لتكمل هذه الدورة المعنوية. وإلا فإنها تتظاهر بأن كل شىء على ما يرام وتكتم مشاعرها السلبية .

إذا لم تشعر المــرأة بالأمان فى بئرها فالبديل الوحيد لديها هو أن تتجنب العــلاقة الحميـمة والجنس وتكتم مشاعرها وتخدرها ببعض أنواع الإدمــــان كـالأكل بشـراهة والعمــــل الدائم أو المبــالغـة فى الرعاية . وبالرغم من هذا الإدمان فقد تظهر مشاعرها على نحو غير متوقع .

وقد سمعنا قصصا عن أزواج لم يحدث بينهما نزاعات أبداً. ثم يفاجأ الجميع بقرارهما الطلاق. فى أغلب هذه الحالات كتمت المرأة مشاعرها السلبية لتتجنب المنازعات، حتى فقدت مشاعرها الحميمة وإحساسها بالحب.

عندما نكتم مشاعرنا السلبية ، نكتم معها مشاعرنا الإيجابية أيضا، فيموت حبنا. من المفيد أن نتجنب الجدال والعراك ، ولكن ليس بكتم مشاعرنا. سنكتشف فى الفصل التاسع كيف نتجنب الجدال دون أن نكتم مشاعرنا.

## عندمــا نكتم مــشــاعــرنا السلبــيــة نكتم معها مشاعرنا الإيجابية فيموت حبنا

### التخلص من مشاعر الضيق:

وقت انكسار موجة المرأة هو وقت تنفيسها الإنفعالى. إذا لم تتخلص المرأة من انفعالاتها المكبوتة ، تفقد قدرتها على الحب والتعاطف

فكتمان أحاسيسها يعطل حركة معنوياتها التى تشبه الأمواج فتصبح بالتدريج بلا مشاعر وتفقد مع الوقت عاطفتها.

بعض النساء اللاتى يتجنبن مواجهة انفعالاتهن السلبية ويقاومن ارتفاع معنوياتهن وانخفاضها يعانين عادة من أعراض ما قبل الطمث الشهرى، فهناك علاقة وثيقة بين عدم القدرة على التغلب على المشاعر السلبية بطريقة إيجابية، وبين أعراض الطمث الشهرى. أما النساء اللاتى يعرفن كيف يواجهن مشاعرهن السلبية بنجاح، فيلاحظن اختفاء هذه الأعراض .. سنتعلم فى الفصل الحادى عشر المزيد من الطرق الناجحة لمواجهة المشاعر السلبية.

حتى المرأة القوية الواثقة الناضجة تحتاج لزيارة بئرها من حين لآخر، ويقع الرجال عادة فى خطأ الإعتقاد أن شريكتهم الأنثى الناجحة فى عالم الأعمال لن تتعرض لأوقات التنفيس الانفعالى .

ولكن العكس هو الصحيح فالمرأة فى عالم الأعمال تتعرض عادة لضغوط وانفعالات غير عادية مما يجعل حاجتها للتنفيس الانفعالى أكبر. كما أن حاجة الرجل للإبتعاد ، كشريط المطاط، تزداد إذا تعرض لضغوط شديدة فى العمل .

كشفت إحدى الدراسات التى أعدت ، أن تقدير المرأة لذاتها يرتفع وينخفض فى دورة مدتها يوم واحد أو عشرة أيام أو خمسة وثلاثون

يوما . وليس هناك دراسات مماثلة عن انسحاب الرجل بعيداً كشريط المطاط . ولكننى لاحظت من تجربتى أنها نفس المدة تقريباً . تقريباً نفس الشىء. دورة التقدير الذاتى للمرأة ليست بالضرورة ملازمة لدورتها الشهرية، وإن كان معدلها حوالى ثمانية وعشرين يوماً.

عندما تنشغل المرأة بعملها، تستطيع السيطرة على انفعالاتها. وفصل نفسها عن هذه الدورة العاطفية . ولكنها عندما تعود للبيت، تحتاج لتعاطف شريكها وحبه مثل أى امرأة أخرى فى مكانها. ومن المهم أن نعرف أن هذه الدورة العاطفية لا تؤثر على كفاءة المرأة فى العمل ، ولكن تأثيرها يكون كبيراً على علاقاتها بالناس الذين تحتاج إليهم وتربطها بهم علاقة حميمة .

## كيف يساند الرجل المرأة وهى داخل البئر:

يعرف الرجل الحكيم كيف يغير أسلوبه ليساعد المرأة فتعلو وتهبط بأمان داخل بئرها، فيتخلى عن أحكامه وتوقعاته ويمنحها الدعم الذى تحتاجه فيتمتع بحب ينمو على مر السنين.

قد يواجه أحياناً ثورة من الانفعالات الحادة، ولكن المكافأة دائماً أعظم. أما الرجل السلبى فيتعرض هو الآخر لهذه الانفعالات ، لكنه لا يعرف كيف يمنح شريكته الحب والتعاطف عندما تكون فى داخل بئرها، فيتضاءل حبهما ويموت.

## عندما تكون هى فى البئر ويكون هو فى الكهف :

قال هاريس : «لقد جربت كل ما تعلمته فى المحاضرات، فتقاربنا جدا، شعرت كأننى فى الجنة. ولكن فجأة بدأت زوجتي كاثي تتذمر لأننى أشاهد التليفزيون كثيراً ، وأصبحت تعاملنى كأننى طفل صغير وكثرت خلافاتنا. لا أعرف ما الذى حدث بعد كل التقدم الذى أحرزناه».

هذا مثال لما يحدث عندما تظهر أعراض شريط المطاط وأعراض الموجة فى الوقت نفسه. فبعد حضور هاريس المحاضرات ، أبدى اهتماما متزايداً بأسرته وزوجته. وفرحت كاثى بهذا الاهتمام والتقارب، فارتفعت موجتها إلى الذروة.

ولكن بعد أسبوعين ... قرر هاريس أن يسهر ذات ليلة ليشاهد التليفزيون . لقد بدأ شريط المطاط فى الارتخاء، وأراد أن ينسحب إلى كهفه.

عندما ابتعد هاريس شعرت كاثى بالإهانة والإهمال، وبدأت موجتها فى التكسر. لقد اعتبرت ابتعاده نهاية لتجربتهما الحميمة، فعلاقتهما فى الأسبوعين السابقين كانت صورة لما كانت تحلم به وتتمناه دائماً. وها هى ذى تفقدها من جديد . كانت تحلم وهى طفلة صغيرة بعلاقة حميمة من هذا النوع . فكان ابتعاده صدمة مروعة لها. كأنها طفلة صغيرة أعطيت قطعة حلوى ثم أخذت منها مرة أخرى.

## منطق أهل المريخ وأهل الزهرة:

من الصعب على القادم من المريخ ، أن يتفهم شعور كاثى بالخذلان. فمنطق أهل المريخ يقول : «لقد أعطيتك كل عنايتى واهتمامى. ألا يحق لى بعد ذلك أن اهتم بنفسى قليلاً؟.. ألا يكفيك كل ماقدمته لتتأكدى من حبى لك؟».

منطق أهل الزهرة يتفهم ماحدث على نحو مغاير، فيقول : «لقد كانا أسبوعين رائعين حقا. وبدأت أشعر بالأمان معك أكثر من أى وقت مضى . لذلك ففقدان حبك واهتمامك يؤلمنى أكثر من قبل . ما أن شعرت بالاطمئنان معك حتى تباعدت عنى».

## لماذا تطفو المشاعر على السطح:

أمضت كاثى سنوات عديدة ترفض أن تمنح ثقتها واطمئنانها حتى تحمى نفسها من الألم . ولكن فى أثناء هذين الأسبوعين المليئين بالحب وبالحياة . بدأت تشعر بالاطمئنان لأول مرة. شجعتها مساندة هاريس على استعادة مشاعرها القديمة التى نسيتها منذ زمن بعيد. لكن شعرت فجأة بما كانت تشعر به وهى طفلة صغيرة ، عندما كان ينشغل عنها. تجسدت أحاسيس الغضب والضعف القديمة التى مازالت باقية داخلها عندما جلس هاريس لمشاهدة التليفزيون . لو لم تطف هذه الأحاسيس لتقبلت كاثى انشغاله عنها. ولكن مشاعرها القديمة طفت على السطح ،

وشعرت بالألم عندما تركها ليشاهد التليفزيون. فلو منحها هاريس الفرصة لتعبر عن ألمها ، لأخرجت كاثى مشاعرها الدفينة ، ولبلغت قاع البئر. مما يشعرها بالتحسن ويساعدها على الخروج من البئر . فتعود إليها من جديد ثقتها فى علاقتهما الحميمة، حتى لو سببت لها بعض الآلام عندما ينسحب هاريس بعيداً .

## عندما تجرح المشاعر:

لم يفهم هاريس ما الذى آلم كاثى، حاول أن يوضح لها ألا داعى لكل هذا الضيق ، ومن هنا بدأ الشجار. أسوأ ما يمكن أن يقوله رجل لامرأة، أن عليها ألا تتضايق، فهو يزيد ألمها . إنه مثل تحريك عصا داخل جرح مفتوح .

عندما تشعر المرأة أنها مجروحه ، فقد تبدو كأنها تلوم الرجل. فإذا منحها رعايته وتفهمه ، زالت نبرة اللوم هذه ، أما محاولة إقناعها ألا تشعر بالجرح ، فإنه يزيد الأمر سوءا .

أحياناً عندما تشعر المرأة أنها مجروحة ، قد تقتنع أن عليها ألا تشعر على هذا النحو ، ولكنها داخليا مازالت مجروحة ، فكل ماتحتاجه أن يتفهم سبب شعورها بالألم ، لا أن يدينها .

## لماذا يتشاجر الرجال والنساء ؟

لم يفهم هاريس رد فعل كاثى عندما شعرت بالجرح . فقد تصور

أنها تطالبه أن يتخلى إلى الأبد عن مشاهدة التليفزيون. لكن كاثى لم تطلب منه ذلك ، إنما أرادته أن يعرف أن ابتعاده يؤلمها.

تعرف المرأة بالغريزة، أن مجرد إنصات شريكها لآلامها يمنحها الثقة فيه ، فلا تخاف أو تتألم من انسحابه أحيانا. عندما أخبرت كاثى هاريس بما يؤلمها كانت تريده أن ينصت إليها، وأن يطمئنها أنه لن يرتد مرة أخرى لهاريس القديم المدمن للتليفزيون والغائب عاطفيا.

يستحق هاريس بالتأكيد أن يشاهد التليفزيون، ولكن من حق كاثي أن تتضايق ، فهى تستحق أيضاً أن ينصت لها ، يفهمها ويطمئنها . فهاريس غير مخطىء فى مشاهدة التليفزيون ، كما أن كاثي غير مخطئة فى شعورها بالضيق .

## يطالب الرجل بحقه في أن يكون حرا، وتطالب المرأة بحقها في أن تشعر بالضيق

عندما لم يتفهم هاريس موجة كاثى، اعتبر رد فعلها غير عادى، وقرر أن يتجاهل مشاعرها عندما يريد مشاهدة التليفزيون. وأصبح سريع الانفعال ، فليس بإمكانه أن يكون محبا ، وودودا طوال الوقت.

شعر هاريس أن عليه أن يثبت خطأ مشاعرها إذا أراد أن يحتفظ بحقه فى أن يشاهد التليفزيون أو ينفرد بنفسه بعض الوقت، فكان يطالب بحقه فى أن يبتعد أحياناً ليشاهد التليفزيون بينما تطالب كاثى بحقها فى أن تستاء وتغضب ، فكل ما تريده هو أن ينصت إليها.

## التفهم يحل الخلافات:

كانت سذاجة من هاريس أن يتصور أن غضب كاثى وامتعاضها وشعورها بالضعف نتيجة تجاهلها اثنى عشر عاما ستختفى بعد أسبوعين من الحب والتعاطف. كما كانت سذاجة من كاثى أن تتصور أن بإمكان هاريس أن يبقى على اهتمامه بها وبأسرته طوال الوقت، دون أن ينسحب أحياناً لينشغل بنفسه .

عندما انسحب هاريس ، بدأت موجة كاثى فى الانكسار وظهرت على السطح مشاعرها الدفينة . لم يكن رد فعلها بسبب مشاهدة هاريس للتليفزيون فى تلك الليلة. ولكنه رد فعل عن السنين التى تجاهلها فيها. فتحول خلافهما إلى صراخ، وبعد ساعتين من الصراخ، تخاصما.

عندما نظرا لما حدث نظرة شاملة، استطاعا حل خلافهما بسهولة . فقد فهم هاريس أن ابتعاده أثار داخل كاثى الرغبة فى التنفيس عن انفعالاتها . فكانت تحتاجه أن ينصت إليها عندما تعبر عن مشاعرها . لا أن يبين لها خطأها. عندما عرف هاريس أنها تحارب لينصت إليها فقط، كما يحارب هو ليحتفظ بحريته ، تعاطف مع حاجتها لأن ينصت إليها فساعدها ذلك على منحه الحرية التى يحتاجها.

## تعاطفه مع حاجتها لأن ينصت إليها يساعدها على أن تمنحه الحرية التى يحتاجها

تفهمت كاثى أن هاريس لم يقصد صدها وتجاهل مشاعرها ، وأنه مهما ابتعد فسوف يعود. وتعود علاقتهما الحميمة من جديد . وعرفت أن تقاربهما الحميم أثار فى نفسه الحاجة للابتعاد. وأن التعبير عن مشاعرها الجريحة يشعره أنه محاصر، فيحتاج للتأكد أنها لا تقصد أن تملى عليه رغباتها .

### ماذا يفعل الرجل إذا لم يتمكن من الإنصات:

سأل هاريس : «ماذا أفعل إذا لم أتمكن من الإنصات لأنى أريد الانسحاب إلى كهفى؟.. أحياناً أكون منصتاً، ثم ينتابنى فجأة ضيق شديد».

أكدت له أن هذا وضع طبيعى، فعندما تنكسر موجة المرأة، وتصبح فى أشد الحاجة لإنصاته، تثير شريط المطاط فيشعر بالرغبة فى الابتعاد. فلا يستطيع أن يمنحها ماتحتاجه من تعاطف . فوافق هاريس قائلاً : «هذا ما يحدث فعلا.. فعندما أريد الابتعاد ترغب هى فى الكلام» .

عندما يرغب الرجل فى الابتعاد وتحتاج المرأة للكلام، فإن مجرد محاولته للإنصات قد تزيد الأمر سوءا، فهو إما أن يلومها ويبدى عدم

تقديره لمشاعرها، وقد ينفجر غاضبا . وإما أن يبدو عليه التعب، وينشغل عنها فيزداد ضيقها واستياؤها.

الخطوات الثلاث التالية تساعد الرجل عندما يكون غير قادر على الإنصات باهتمام وتفهم .

ثلاث خطوات لمساندة المرأة والتعاطف معها، عندما يشعر الرجل بحاجته للابتعاد:

## أولا : تقبل قدراتك وحدودك :

تفهم أولا أن لك حدودا وإمكانيات، وأنك ، مهما حاولت ، لن تستطيع أن تمنحها حبك وتعاطفك فى الوقت الذى تحتاج فيه للابتعاد .. فلا تحاول الاستماع إليها بانتباه، إذا كنت لاتستطيع .

## ثانياً : تفهم شعورها بالألم :

تفهم أن ماتحتاجه شريكتك أكثر مما فى إمكانك منحه لها فى ذلك الوقت. لذلك فمن حقها أن تستاء وتتألم. لا تدينها لأنها تحتاجك أو لأنها متألمة أو مجروحة. فمن المؤلم أن تتجاهلها فى الوقت الذى تحتاجك فيه .

لست مخطئا فى حاجتك للانفراد بنفسك أحيانا. كما أنها ليست مخطئة لأنها تريد الاقتراب منك. قد تظن أنها ستفقد الثقة فى حبك ولن تسامحك أبداً إذا انسحبت فى ذلك الوقت. ولكنها ستكون أكثر ثقة فيك وغفرانا لك، إذا رعيت وتفهمت شعورها بالألم .

## ثالثاً : طمئنها ، وتجنب الجدال:

عندما تتفهم مشاعرها الجريحة، فلن تدينها لأنها مستاءة ومتألمة. بل على العكس، ستمنحها تعاطفك الذى تحتاجه، وستتجنب الجدال، الذى هو أسوأ ما فى الأمر.

أكد لها أنك مهما ابتعدت ، ستعود مرة أخرى، وستمنحها حينئذ المساندة التى تحتاجها وتستحقها.

## ماذا يقول الرجل بدلا من الجدال؟

ليس هناك خطأ فى حاجة هاريس للبقاء وحيداً أو لمشاهدة التليفزيون. كما أنه ليس هناك خطأ فى مشاعر شريكته الجريحة . بدلاً من الجدال حول حقه فى مشاهدة التليفزيون ، من الممكن أن يقول لها: «أفهم أنك مستاءة، ولكنى أحتاج الآن للاسترخاء ومشاهدة التليفزيون . وعندما أشعر بالتحسن، سنعود للكلام من جديد». سيعطيه هذا فرصة لمشاهدة التليفزيون ويهدأ قليلا، ويستعد للاستماع لما يؤلمها بدون أن يضيق بمشاعرها .

قد لا يعجبها هذا الرد ولكنها ستحترمه ، إنها ترغب بالتأكيد فى أن يظل هاريس المحب المعتاد . لكنه الآن يريد الابتعاد، وهذه حاجته المشروعة. وهو لايستطيع أن يمنحها ما لا يملكه. فليكتف بأن لايزيد الوضع سوءا. والحل، هو أن يحترم كل منهما احتياجات الآخر. وأن

ينسحب هو إذا شعر بالحاجة للابتعاد ، ثم يعود من جديد ليقدم لها ما تحتاجه من دعم وتعاطف.

عندما لايتمكن رجل من الإنصات لمشاعر المرأة المجروحة، لأنه يحتاج للابتعاد، ففي إمكانه أن يقول لها: أتفهم شعورك بالألم، وأحتاج وقتا للتفكير في هذا. دعينا نتوقف الآن عن الحديث». من الأفضل أن يستأذن الرجل على هذا النحو بدلاً من أن يحاول تخليصها من شعورها بالضيق.

## ماذا تفعل المرأة بدلاً من الجدال ؟

قالت كاثى بعد أن سمعت هذا الاقتراح: «إذا كان من حقه الذهاب إلى كهفه، فأين حقى أنا؟ .. إذا نال هو حريته في الانفراد بنفسه ، فماذا نلت أنا في المقابل؟».

لقد نالت كاثى أفضل مايمكن أن يقدمه لها شريكها في ذلك الوقت. وتجنبت وقوع شجار بينها وبينه لأنها لم تطالبه بالإنصات إليها. كما أنها ستنال دعمه ومساندته لها عندما يعود من كهفه، ويكون قادراً على تقديم الدعم والمساندة.

تذكرى دائماً أن الرجل عندما يبتعد مثل شريط المطاط فإنه يعود أكثر حباً وقدرة على الإنصات لك. وهذا هو أفضل وقت للحوار.

تقبل المرأة حاجة الرجل للذهاب إلى كهفه لايعنى أنها تخلت عن

حاجتها للكلام . لكنه يعنى أنه ليس مطالبا بالإصغاء كلما أرادت هى الكلام.

تعلمت كاثى أن الرجل لا يتمكن دائماً من الإنصات والكلام ، وتعلمت ألا تيأس من الحوار مع شريكها، وإنما عليها اختيار التوقيت المناسب الذى يكون قادرا فيه على الاستماع إليها.

عندما يبتعد شريكها، عليها أن تطلب الدعم والمساندة من أصدقائها. فإذا شعرت كاثى بحاجتها للكلام، ولم يستطع هاريس الإنصات إليها ، يمكنها أن تتحدث مع أحد أصدقائها.

إذا كان الرجل هو المصدر الوحيد للحب والتعاطف عند المرأة، فذلك يشكل عبئا كبيراً عليه. من الضرورى أن تجد المرأة مصدرا آخراً للدعم غير شريكها. حتى إذا تكسرت موجتها ، وكان شريكها فى كهفه . وإلا انتابها شعور بالعجز والاستياء من شريكها.

## يشكل عبئاً على الرجل أن يكون المصدر الوحيد لمساندة شريكته

### كيف يخلق المال المشاكل؟

قال كريس: «إننى فى حيرة مما يحدث . فعندما تزوجنا كنا فقراء. عملنا واجتهدنا وبالكاد كنا نحصل على ما يكفى لدفع أجرة بيتنا. كانت زوجتى بام تتذمر أحياناً من مشقة الحياة ، وكنت أقدر ذلك وأفهمه.

لكننا اليوم أغنياء، وناجحون فى عملنا. فلماذا تستمر فى التعاسة والتذمر؟. أى امرأة أخرى تتمنى أن تكون فى مكانها. أصبحنا نتشاجر طول الوقت . لقد كنا أسعد حالا عندما كنا فقراء. والآن نسعى للطلاق».

لم يعرف كريس أن النساء يشبهن الأمواج. عندما تزوج بام كانت موجتها تتكسر من حين لآخر، كان كريس ينصت لها فى هذه الأوقات، ويتفهم سبب تعاستها. كان من السهل عليه أن يتعاطف مع مشاعرها السلبية لأنه يشاركها فيها. من وجهة نظره كان لديها عذر لتستاء، فلم يكن لديهم مايكفى من المال.

## المال لايشبع الحاجات العاطفية:

يتصور أهل المريخ أن المال وحده يحل كل المشاكل . عندما كان كريس وبام يكافحان لتحقيق أهدافهما، كان ينصت ويتعاطف مع آلامها. ويجتهد ليحصل على المزيد من المال ليسعدها. فكانت بام تشعر بتقديره واهتمامه.

مع تحسن حالتهما المادية، استمرت بام تشعر بالضيق والاستياء من حين لآخر، ولكنه لم يفهم سبب تعاستها. تصور أنها ستكون سعيدة طوال الوقت لأنهم أغنياء. بينما شعرت بام أنها فقدت اهتمامه .

لم يعرف كريس أن وفرة المال لن تمنع بام من الاستياء عندما تنكسر موجتها. فأصبحا يتشاجران كلما شعرت بالضيق، لأنه لا يرى مبررا لاستيائها وضيقها . من الغريب أن خلافاتهما كانت تزداد كلما زادت أموالهما.

عندما كانا فقراء كان نقص المال هو السبب الرئيسى للتعاسة ، ولكن مع تحسن حالتهما المادية، أصبحت بام أكثر إدراكا لما تفتقده عاطفيا. تسلسل الأحداث هذا طبيعى ومتوقع.

**إذا أشبعت احتياجات المرأة المادية**
**تصبح أكثر إدراكا لحاجاتها العاطفية**

## للمرأة الثرية كل الحق فى أن تستاء:

ذات مرة، قرأت فى إحدى المقالات هذه العبارة: «لاتحصل المرأة الغنية على التعاطف إلا من الطبيب النفسى». عندما تكون المرأة كثيرة المال، يسلبها الآخرون، وخاصة زوجها، حقها فى التذمر . كأنها ليس لديها عذر لتكون كالموجة، تنكسر من حين لآخر.

وليس لها الحق فى التعبير عن مشاعرها، ولا أن تطالب بأى شىء أكثر مما لديها.

يتوقع الآخرون من المرأة الغنية أن تشعر بالإشباع طوال الوقت بسبب هذه الأموال التى لولاها لكانت حياتها أتعس كثيراً .

هذا التوقع غير واقعى، كما أنه يخلو من الاحترام. فبغض النظر عن الغنى أو المنزلة الاجتماعية أو الامتيازات الأخرى، فللمرأة كل الحق فى أن تشعر بالضيق والاستياء وأن تنكسر موجتها أحياناً.

تشجع كريس عندما أدرك أن بإمكانه أن يسعد زوجته . تذكر كم تعاطف مع مشاعرها عندما كانا فقراء.

وعرف أنه يمكنه أن يفعل ذلك ثانية بعد أن أصبحا أغنياء . واستعاد الأمل فى إسعادها برعايته وتعاطفه وتفهمه . بعد أن تخلى عن اعتقاده أن أمواله وحدها تكفى لإسعادها.

## أهمية المشاعر :

حتى تكون المرأة سعيدة حقا ، لابد أن تشعر بالتعاطف فى أوقات ضيقها، وأن يكون لها الحق أن تغوص فى بئرها ، لتطلق لمشاعرها العنان ، فتنقيها وتداويها. هذه عملية طبيعية وصحية .

فكما نشعر بالمشاعر الإيجابية كالحب، والسعادة والثقة والعرفان بالجميل ، فإننا فى أحيان أخرى نشعر بالغضب والحزن والخوف والأسف . لذلك تغوص المرأة فى بئرها حتى تتخلص من هذه المشاعر السلبية .

يحتاج الرجل أيضاً أن يتخلص من مشاعره السلبية لتحل المشاعر الإيجابية محلها. وهذا هو وقت ذهاب الرجل إلى كهفه .

في الفصل الحادى عشر سنبحث طرق التخلص من المشاعر السلبية، التى تصلح لكل من الرجال والنساء.

عندما تكون المرأة في أعلى الموجة، تشعر أن ما لديها يكفيها . ولكن عندما تهبط موجتها، تفكر فيما ينقصها. وعندما تكون معنوياتها مرتفعة، تكون أكثر قدرة على رؤية كل جميل ورائع فى حياتها. لكن، عندما تنكسر موجتها لا تتذكر إلا ما تفتقده فى حياتها.

كما يمكننا رؤية نصف الكأس المملوءة أو الفارغة ، فالمرأة فى طريقها لأعلى تحس بالإشباع فى حياتها ، وفى طريقها لأسفل تشعر بالفراغ. كل الفراغ الذى تراه وهى فى طريقها لأعلى، لا تنتبه إليه إلا وهى فى طريقها لأسفل البئر.

إذا لم يدرك الرجال أن النساء يشبهن الأمواج ، لن يتمكنوا أبداً من فهم زوجاتهم والتعاطف معهن . فهم يرتبكون عندما تبدو الأمور حسنة فى ظاهرها، بينما تسير علاقتهما فى الحقيقة إلى الأسوأ . بمعرفة هذا الفرق بينهما يكون فى يد الرجل المفتاح الذى يمكنه من أن يمنح زوجته الحب الذى تحتاجه وتستحقه.

# الفصل الثامن
# التعرف على احتياجاتنا المعنويـــة المخـتـلـفـة

لا يدرك الرجال والنساء مدى اختلاف احتياجاتهما المعنوية . لذلك لا يعرفون كيف يدعمون بعضهم بعضا . ففى العلاقة العاطفية ، يمنح الرجل المرأة نوع الدعم الذى يحتاجه هو ، وهذا ما تفعله المرأة أيضا . إذ يتصور كل منهما أن احتياجات الطرف الآخر ورغباته تتطابق مع احتياجاته ورغباته هو . وينتهى الأمر إلى أن يصبح كل منهما غير راض . يشعر كل منهما بأنه يعطى ويعطى ، ولا يتلقى مقابل عطائه ، مما يشعره بأن الطرف الآخر يتجاهله ولا يقدر حبه . والحقيقة أن كلا منهما يمنح حبا غير الذى يطلبه الطرف الآخر .

**مثال** : تظن المرأة أنها تمنح الرجل الحب عندما تبدي تعلقها به أو تلاحقه بالأسئلة التى تعبر عن اهتمامها ، فيتسبب هذا فى إزعاج الرجل ، ويشعره بأنها تحاول السيطرة عليه ، بينما يرغب هو فى مساحة لنفسه .

ترتبك المرأة حينئذ ، لأنها بالتأكيد كانت ستقدر له هذا النوع من

الدعم . أما الرجل ، ففي أحسن الأحوال يتجاهل محاولتها للتعبير عن حبها ، وفى أسوأها يبدى انزعاجه منها .

بالمثل عندما يدعى الرجل أنه يحب شريكته ، فيظهر لها حبه بطريقة، تشعرها بأنه لا يؤيدها ولا يتعاطف معها .

فمثلا ، إذا شعرت المرأة بالضيق ، يعلق الرجل تعليقات تقلل من أهمية المشكلة ، متصورا بهذا أنه يشجعها ، كأن يقول : «لا داعى للقلق، إنه ليس بالأمر المهم» وقد يتجاهلها تماما ، متصورا أنه يمنحها فترة لتذهب إلى كهفها وتهدأ .

يتصور الرجل أنه بذلك يقدم للمرأة نوعا من المساندة ، لكنه فى الحقيقة يشعرها أنه يتجاهلها ، وأنها قليلة الأهمية وغير محبوبة . فالمرأة عندما تتضايق ، تحتاج ، كما سبق أن بينا ، أن ينصت الرجل إليها ويفهمها .

إذا لم يفهم الرجل اختلاف احتياجاته عن احتياجات المرأة ، فلن يفهم لماذا يفشل فى دعم زوجته .

## أنواع الحب الاثنا عشر

يمكن اختصار احتياجاتنا المعنوية المختلفة فى جملة واحدة هى : حاجتنا للحب . ولكل من الرجل والمرأة ستة احتياجات حب ومتميزة . لها نفس الأهمية .

يحتاج الرجل بصفة أولية إلى : الثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع .

أما عن احتياجات المرأة الأولية فهى : الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والمساندة والأمان .

يمكننا أن نخرج من هذه المشكلة ، إذا فهمنا احتياجات شريكنا ، من خلال فهم أنواع الحب الاثنى عشر . بمراجعة هذه القائمة ، سوف تدرك بسهولة ، لماذا يشعر شريكك بأنه غير محبوب ، وإذا كنت لا تعرف كيف تتصرف ، فستتعلم كيف تنمى علاقتك العاطفية مع الجنس الآخر.

## الاحتياجات الأولية للحب بالنسبة للمرأة والرجل

فيما يلى أنواع مختلفة من الحب مدونة جنبا إلى جنب :

| تحتاج المرأة إلى | يحتاج الرجل إلى |
|---|---|
| ١ – الرعاية | ١ – الثقة فى كفاءته |
| ٢ – التفهم | ٢ – القبول |
| ٣ – الاحترام | ٣ – التقدير |
| ٤ – الإخلاص | ٤ – الإعجاب |
| ٥ – المساندة | ٥ – الاستحسان |
| ٦ – الشعور بالاطمئنان | ٦ – التشجيع |

## كيف نتفهم احتياجاتنا الأولية ؟

فى أغلب الأحيان يحتاج الرجل والمرأة إلى كل أنواع الحب الاثنى عشر . تعرف الأنواع الستة من الاحتياجات الأولية للحب بأنها خاصة بالمرأة لا يعنى أن الرجل لا يحتاج إليها . فالرجل يحتاج أيضا للرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والمساندة والاطمئنان . لكن المقصود بالاحتياجات الأولية أنه مطلوب إشباعها أولا قبل أن يتمكن الإنسان من تقبل الأنواع الأخرى من الحب وتقديرها .

## مطلوب إشباع الحاجات الأولية حتى يتمكن الإنسان من تقبل الأنواع الأخرى من الحب وتقديرها

يتقبل الرجل احتياجات المرأة الأولية ويقدرها عندما تشبع هى أولا احتياجاته الأولية ، ونفس الشئ بالنسبة للمرأة .

إذا تفهمت احتياجات شريكك الأولية ، تكون قد امتلكت السر الأعظم الذى ينمى العلاقات على الأرض . إذا تذكرت المرأة أن الرجل قادم من المريخ سيساعدها ذلك على أن تتذكر وتتقبل وجود احتياجات حب أولية مختلفة لديه .

من السهل على المرأة أن تمنح ما تحتاجه ، وتنسى أن رجلها المفضل القادم من المريخ ربما يحتاج شيئا آخر . بالمثل يميل الرجل إلى التركيز على احتياجاته وتضيع منه حقيقة أن نوع الحب الذى يحتاجه ليس دائما ملائما لعزيزته القادمة من الزهرة .

أوضح مكسب نحصل عليه من هذا المفهوم الجديد للحب ، أنه ينعكس علينا بأنواعه المختلفة . فمثلا ، عندما يبدى رجل المريخ رعايته وتفهمه ، تبدأ امرأة الزهرة تلقائيا فى مجاملته ، وتردها إليه على شكل ثقة وتقبل ، وهو ما يحتاجه بصفة أولية .

وكذلك ، عندما تمنح امرأة الزهرة ثقتها للرجل ، فإنه تلقائيا سيمنحها الرعاية التى تحتاجها . فى الأقسام الستة التالية سنحدد أنواع الحب الاثنى عشر ، ونبين طبيعتها .

## ١ - تحتاج المرأة للرعاية ويحتاج الرجل للثقة

عندما يبدى الرجل اهتماما نابعا من القلب بمشاعر المرأة ، ويشعرها بالحب والرعاية . فإنه بهذا يشبع حاجة أولية لديها . فمن الطبيعى عندئذ أن تزداد ثقتها به . فتصبح أكثر انفتاحا وتقبلا . وبالتالى ، ينعكس ذلك على الرجل ، فيشعر أنها تثق به وترى أنه يبذل أقصى جهده لإسعادها .

عندما يكشف تصرف المرأة عن اعتقادها الإيجابى فى قدرة الرجل ونواياه ، فهذا يشبع احتياجه الأولى فى الحب ، ويجعله تلقائيا أكثر انتباها واهتماما بمشاعرها واحتياجاتها .

## ٢ - تريد المرأة التفهم ويريد الرجل القبول

عندما ينصت الرجل للمرأة ، وهى تعبر عن مشاعرها ، بتعاطف

ودون أن يصدر أحكاما ، فهذا يشعرها أنه ينصت إليها ويتفهمها . ولن يؤدى إنصاته إلى معرفة أفكارها ومشاعرها في الحال ، ولكنه ييسر الحوار بينهما . فكلما أشبع الرجل حاجة المرأة لأن ينصت لها ويتفهمها، كان من السهل عليها أن تمنحه القبول الذى يحتاجه . عندما تعامل المرأة الرجل بحب دون أن تحاول تغييره ، فهذا يشعره بالقبول . ويؤكد له أنه يستحق التقدير . لا يعنى هذا أن المرأة تعتبره رجلا مثاليا ، ولكنه يعنى أنها لا تحاول تحسينه ، وأنها تثق بقدرته على تطوير نفسه . عندما يشعر الرجل بالقبول يكون من السهل عليه أن ينصت ويمنحها التفهم الذى تريده وتستحقه .

## ٣ - تريد المرأة الاحترام ويريد الرجل التقدير

عندما يعطى الرجل الأهمية لرغبات المرأة واحتياجاتها ، يعبر عن عرفانه بفضلها . تشعر المرأة عندئذ بالاحترام ، وعندما يراعى فى تصرفاته أفكارها ومشاعرها ، تتأكد من احترامه . فالتعبير المادى والملموس عن الاحترام مثل إحضار الورود وتذكر أعياد الزواج ضرورى لإشباع ثالث الاحتياجات الأولية فى الحب عند المرأة . وعندما تشعر المرأة بالاحترام يكون من السهل عليها أن تمنح زوجها التقدير الذي يستحقه ويحتاجه .

عندما تقدر المرأة المكسب الشخصى والقيمة التى حصلت عليهاس

نتيجة لمجهود الرجل وتصرفاته ، عندئذ يشعر الرجل بالتقدير . فتقدير المرأة للرجل هو رد الفعل الطبيعي لمساندته إياها .

عنـدمـا تمنح المرأة تقديرها للرجل ، يشـعر بأن مجـهوده لم يذهب هباء ، فيدفعه هذا لمزيد من العطاء والاحترام لشريكته .

## ٤ - تريد المرأة الإخلاص ويريد الرجل الإعجاب

عندما يعطى الرجل الأفضلية لاحتياجات المرأة ، فإنه بذلك يشبع رابع الاحتياجات الأولية فى الحب . فتزدهر لأنها تشعر بأن لها مكانة خاصة فى نفس الرجل .

يشبع الرجل حاجتـها لأن تكون محبوبة عندما يجعل مشاعرها واحتياجاتها أكثر أهمية من اهتماماته الأخرى ، مثل العمل والدراسة والاستجمام .

عندما تشعر المرأة بأنها رقم واحد فى حياة الرجل ، يسـهل عليها أن تظهر إعجابها به . إن كل ما تحتاجه المرأة هو أن تشعر بإخلاص الرجل لها .

للرجل أيضـا احتـيـاج أولى وهو أن يشـعـر بإعجـاب المرأة . كأن تعامله برضا واستحسان ، أو تبدى إعجابها بصفاته الفريدة وكفاءاته كالمرح مـثلا والروح الرياضـيـة والقـوة والمثابرة والاسـتـقـامـة والأمـانة والرومانسية والطيبة ، أو تظهر سعادتها بعمله وهواياته .

عندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته ، يشعر بالأمان الكافى ليحبها ويخلص لها .

## ٥ - تحتاج المرأة للمساندة ، ويحتاج الرجل للاستحسان

إذا لم يستنكر الرجل مشاعر المرأة ولم يجادلها فى احتياجاتها ، وإنما تقبلها وأبدى تقديره لها ، تتأكد المرأة من حبه لها ، لأنه أشبع خامس احتياجاتها . فتقدير الرجل يشعر المرأة بأن لها الحق فى التعبير عن مشاعرها (يستطيع الرجل أن يؤيد وجهة نظرها حتى لو كانت له وجهة نظر أخرى) . إذا أدركت المرأة أن الرجل يقدر مشاعرها ، فمن المؤكد أنه بذلك سينال استحسانها ، الذى هو حاجة أولية بالنسبة له .

فى أعماق كل رجل رغبة فى أن يكون بطل المرأة أو فارس أحلامها . والدليل على نجاحه فى اجتياز اختباراتها هو حصوله على استحسانها . فاستحسان المرأة هو الاعتراف بعظمة الرجل وروعته . (تذكرى أن الاستحسان لا يعنى موافقة الرجل دائما) إنما الاستحسان أن نرى الجوانب الطيبة فيما يفعله .

## ٦ - تريد المرأة الأمان ويريد الرجل التشجيع

عندما يظهر الرجل أنه يهتم بشريكته ويحترمها وأنه يخلص لها ويقدر مشاعرها ، فهو بذلك يشبع حاجتها الأولية للاطمئنان .

فالاطمئنان يشعرها أنها محبوبة . عادة ما يتصور الرجل خطأ أنه مادام قد أشبع كل احتياجات المرأة الأولية فى الحب ، فلابد أنها اطمأنت أنه يحبها . لكن القضية لا تتخذ هذا الشكل . ولابد أن يتذكر الرجل أن عليه إشباع سادس الحاجات الأولية للمرأة بأن يشعرها بالاطمئنان المرة بعد الأخرى .

**يتصور الرجل خطأ أنه مادام قد أشبع الحاجات الأولية العاطفية لشريكته، وأشعرها بالسعادة والأمان فعليها أن تعرف أنها محبوبة**

نفس الشئ بالنسبة لحاجة الرجل للتشجيع . فتشجيع المرأة للرجل بإظهار ثقتها فيه ومعاملتها له باحترام وتقدير واستحسان ، يعطيه الأمل ويدفعه عن طريق إظهار الثقة ، لمنحها الحب والأمان اللذين تحتاجهما هى . فالتشجيع يظهر أفضل ما فى الرجل ، لأنه يشبع حاجته الأولية السادسة . ولكن عندما تهمل المرأة هذه الحاجة الأولية ، وتمنحه حب رعاية بدلا من حب ثقة ، فإنها تدمر علاقتهما دون أن تدرى .

القصة التالية تشرح هذا :

## الفارس ذو الدرع اللامع

فى أعماق كل رجل يكمن بطل ، أو فارس يرتدى درعا لامعا ،

ويتمنى أن تتاح له الفرصة ليخدم المرأة التى يحبها ويحميها . فإذا أشعرته المرأة بالثقة ، يظهر النبل الدفين فى داخله ، ويمنح المزيد من رعايته . أما إذا لم يشعر بالثقة ، فإنه يفقد بعضا من حيويته ، ومن ثم يتوقف عن الاهتمام بها ...

لنتخيل فارسا بدرع لامع ، يسافر متنقلا فى البلاد ، وفجأة ، يسمع استغاثة امرأة ، فيمتلئ نشاطا ، وينطلق بحصانه يسابق الريح ، حتى يصل إلى الأميرة فى قلعتها . فيجدها قد وقعت فى قبضة التنين . فيسحب الفارس النبيل سيفه ، ويقتل التنين .

تنفتح له الأبواب ويستقبله الجميع بكل ترحاب وتحتفل به الأميرة وعائلتها أهل المدينة ، ويدعونه للعيش فى مدينتهم اعترافا ببطولته . حتى وقع فى حب الأميرة .

بعد شهر ، خرج الفارس النبيل فى رحلة أخرى ، وعند عودته سمع أميرته المحبوبة تصرخ طلبا للنجدة ، لقد هاجم القلعة تنين آخر .

وصل الفارس وسحب سيفه ليقتل التنين . وقبل أن يضربه ، صاحت الأميرة من أعلى البرج : «لا تستخدم سيفك ، استخدم هذه الأنشوطة فهى أجدى من السيف» . وألقت إليه بالأنشوطة ، مع تعليمات عن كيفية استخدامها .

اتبع الفارس إرشاداتها ، فلف الأنشوطة حول رقبة التنين وسحبها

بقوة ، فمات التنين ، وفرح الجميع . ولكن .. لقد أحس الفارس أنه لم ينجز شيئا . لقد استخدم أنشوطتها ولم يستخدم سيفه . شعر أنه لا يستحق ثقة أهل المدينة وإعجابهم . فشعر بالإحباط ، حتى أنه نسى أن يصقل درعه .

بعد شهر آخر ، حمل الفارس سيفه ، وذهب فى رحلة جديدة . أوصته الأميرة بأن يكون حريصا ، وأن يأخذ الأنشوطة معه . عند عودته شاهد تنينا آخر يهاجم القلعة . هاجم الفارس التنين بسيفه بتردد . فنفث التنين النار من فمه ، فأحرق ذراعه اليمنى . نظر الفارس إلى أعلى ، فرأى الأميرة تتحرك فى نافذتها بقلق . وصاحت به : «لن تنفع الأنشوطة هذه المرة ، استخدم السم» . وألقت إليه بالسم . فسكبه فى فم التنين ، فمات . فرح الجميع واحتفلوا . أما الفارس فكان يشعر بالخجل .

مر شهر ، وخرج الفارس فى رحلة أخرى ومعه سيفه ، فأوصته الأميرة أن يكون حريصا وأن يأخذ الأنشوطة والسم . تضايق الفارس من تعليماتها ولكنه أخذهما معه للاحتياط . فى تلك الرحلة ، سمع الفارس امرأة أخرى تصرخ مستغيثة ، فلما استجاب لندائها زال عنه الإحباط وشعر بالثقة والحياة . ولكن عندما رفع سيفه ليقتل التنين تردد مرة أخرى ، وتساءل : «هل استخدم السيف أم الأنشوطة أم السم ؟

ماذا كانت الأميرة ستقرر؟» بدا مضطربا للحظة ولكنه تذكر شعوره قبل مقابلة الأميرة فى الأيام الخوالى حينما كان يحمل سيفه . فاستعاد ثقته بنفسه ، وألقى الأنشوطة والسم بعيدا . واستخدم السيف الذى يثق به ، وقتل التنين ، وفرحت البلدة .

لم يعد الفارس ذو الدرع اللامع للأميرة أبدا . لقد بقى فى المدينة الجديدة وعاش سعيدا ، بل إنه تزوج هناك ، ولكنه بعد أن تأكد أن شريكته الجديدة لا تدرى شيئا عن الأنشوطات والسموم .

قصة الفارس ذى الدرع اللامع تعتبر صورة رمزية تذكرنا دائما بحاجات الرجل الأولية . فالرجل قد يقدر لك رعايتك ومساندتك أحيانا . ولكن الكثير منها يثبط عزيمته ويفقده ثقته فى نفسه .

## كيف تثبطين عزيمة شريكك دون أن تتعمدى ؟

لا يتصور كل من الرجل والمرأة إلى أى مدى قد يتسببون فى جرح شريكهم ، إذا لم يدركوا ما هو مهم بالنسبة للجنس الآخر . فكثيرا ما نرى كيف يتعامل الرجل والمرأة ، دون قصد منهم ، بطرق ليست مثمرة على الإطلاق ، كما أنها مثبطة أيضا . فمن السهل جدا أن تجرح أحاسيس الرجال والنساء إذا لم يحصلوا على احتياجاتهم الأولية من الحب .

النساء عادة لا يدركن أن طريقة حديثهن جارحة لكبرياء الرجال .

فقد يكون قصد المرأة أن تراعى مشاعر الرجل ، لكن ، الاختلاف الكبير بين احتياجاتهما ، يحول بينها وبين توقع احتياجاته .

إذا تفهمت المرأة احتياجات الحب الأولية عند الرجل ، يمكنها أن تدرك بسهولة أسباب عدم راحته .

فيما يلى قائمة بالأخطاء المعتادة التى تقع فيها المرأة فى علاقتها بالرجل ، وتفسير الرجل لها من وجهة نظره مبنية على حاجات الحب الأولية عنده : المرأة .

| أخطاء تقع فيها المرأة | تفسير الرجل لها |
|---|---|
| ١ - تحاول تحسين تصرفاته ، أو مساعدته بإعطائه نصائح غير مطلوبة | ١ - أنها لا تثق به . |
| ٢ - تحاول تبديل تصرفاته أو توجيهها بأن تعبر له عن مشاعرها السلبية (لامانع من أن تعبر له عن مشاعرها السلبية ولكن ليس بقصد إصلاحه أو عقابه) | ٢ - أنها لا تتقبله كما هو |

| | |
|---|---|
| ٣ - لا تقدر ما يقدمه لها ، ولكنها تتذكر ما لا يفعله ، وتتذمر منه دائما . | ٣ - أنها تعتبر ما يقدمه أقل مما يجب عليه |
| ٤ - تحاول إصلاح تصرفاته ، وتوجهه فيما يجب عليه عمله ، كأنه طفل صغير | ٤ - أنه لا يعجبها |
| ٥ - تعبر عن ضيقها بالأسئلة الاستنكارية التى لا تتطلب جوابا، مثل : كيف أمكنك أن تفعل هذا ؟ | ٥ - أنها حرمته من استحسانها، فلم يعد فى نظرها ذلك الإنسان الرائع . |
| ٦ - كلما اتخذ قرارا أو أبدى رأيا ، عدلته أو انتقدته . | ٦ - أنها لا تشجعه على التصرف بحرية . |

فيشعر الرجل فى نهاية الأمر أنه غير محبوب .

تخطئ المرأة عندما لا تتفهم احتياجات الرجل الأولية ، ويقع الرجل فى الخطأ نفسه . فلا يدرك أن طريقة تعامله لا تشعر المرأة بالتعاطف والاحترام. وقد يعرف الرجل أنها غير سعيدة ، لكنه لا يغير طريقة تفاهمه معها إلا إذا فهم لماذا تشعر بأنها غير محبوبة ، وعرف احتياجاتها الأولية .

إذا تفهم الرجل احتياجات المرأة الأولية ، يكون أكثر احتراما لمشاعرها .

فيما يلى قائمة بالأخطاء التى يكررها الرجل . وتفسير لتصرفاته فى ضوء احتياجاتها الأولية :

| أخطاء يقع فيها الرجل | تفسير المرأة لهذه الأخطاء |
| --- | --- |
| – لا ينصت إليها ، وينصرف عنها بسهولة ، ولا يهتم بما يقلقها | – أنه لا ينتبه إليها ، ولا يظهر اهتمامه بها . |
| – يفهم مشاعرها بطريقة حرفية، فيصوبها لها . ويتصور أنها تبحث عن حلول ، فيمنحها نصائحه . | – أنه لا يفهم مشاعرها |
| – يستمع إليها ، ولكنه يغضب بعد ذلك ويلومها لأنها خفضت معنوياته | – أنه لا يحترم مشاعرها |
| – يقلل من أهمية مشاعرها واحتياجاتها ويعتبر الأطفال والعمل أكثر أهمية منها . | – أنه غير مخلص لا يعطيها مكانة خاصة فى حياته . |

| | |
|---|---|
| – عندما تستاء ، يشرح لها أنه لم يخطئ ، وأن عليـــهـــا ألا تتضايق | – أنه لا يقدر مشاعرها ولا يتعاطف معها وإنما يشعرها بخطئها . |
| – بعد أن يستمع إليها ، لا يقول شيئا، وإنما يتركها ويبتعد. | – أنها لا تشعر بالاطمئنان الذى تحتاجه |

وهكذا تشعر المرأة فى نهاية الأمر أنها غير محبوبة .

## متى يفشل الحب ؟

يفشل الحب عادة لأن الإنسان يمنح بالغريزة نوع الحب الذى يحتاجه هو . ولأن الاحتياج الأولى للمرأة هو الرعاية والتفهم ... إلخ ... إلخ ..... فإنها تلقائيا تمنح شريكها الكثير من الرعاية والتفهم ، مما يشعر الرجل بأنها لا تثق بقدرته ، فحاجته الأولية هى الثقة وليست الرعاية . وهكذا عندما لا يتجاوب الرجل مع رعايتها . لا تفهم لماذا لا يقدر حبها له . فى الوقت نفسه يمنحها الرجل نوعا من الحب غير الذى تحتاجه . فيفشلان فى إشباع احتياجات أحدهما الآخر .

تتذمر «بيث» قائلة : «لا يمكننى أن أستمر فى العطاء دون مقابل ، فآرثر لا يقدر ما أمنحه ، إننى أحبه ، وهو لا يحبنى.» بينما يتذمر آرثر قائلا : «لا يعجبها شئ مما أفعله . لا أعرف ما الذى تريده ، لقد حاولت كل شئ ولكنها لا تحبنى . أحبها ولكن بلا جدوى» .

تزوج آرثر وبث منذ ثماني سنوات . ويشعر كل منهما بالفشل لأنه لا يشعر بحب شريكه له . والغريب أن كلا منهما يدعى أنه يمنح الآخر حبا أكثر مما يتلقى منه . فبث تعتقد أنها تعطى أكثر مما تأخذ ، بينما يفكر آرثر أنه يعطيها أكثر مما تعطيه ، والحقيقة أن كليهما يعطى الكثير ، لكن أحدا منهما لا يحصل على ما يريده أو ما يحتاجه . فهما يحبان بعضهما بعضا ولكن عدم فهمهما الحاجات الأولية للشريك يعوق وصول حب أحدهما للآخر .

منحت بث آرثر كل ما ترغب فى الحصول عليه ، بينما منحها آرثر كل ما يريده هو . وهكذا انطفأ حبهما .

يستسلم العديد من الناس ، عندما تكتنف الصعوبات علاقتهما . لكن العلاقة تصبح أسهل عندما نتفهم احتياجات شريكنا الأولية . وعندما نمنح شريكنا ما يطلبه ، لا يخمد حبنا .

إذا فهمنا هذه الأنواع الاثنى عشر المختلفة للحب عرفنا فى النهاية لماذا يتعرض حبنا للفشل . لإرضاء شريكك عليك أن تتعلم كيف تمنحه الحب الذى يحتاجه هو ، أو تحتاجه هى .

## تعلم الإنصات دون غضب

الطريقة الأولى التى يتمكن بها الرجل من إشباع حاجة المرأة الأولية هى الحوار . فللحوار أهمية خاصة على كوكب الزهرة كما

سبق وبينا . إذا تعلم الرجل الإنصات لمشاعر المرأة ، سيتمكن من إغداق الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والمساندة والاطمئنان عليها .

من أكبر المشاكل التى يعانيها الرجل فى أثناء إنصاته للمرأة استياؤه وغضبه ، لأنه ينسى أنها قادمة من الزهرة ، وطريقتها فى الحوار مختلفة عن طريقته . الجدول التالى يبين لنا بعض الطرق التى تذكرنا بهذه الفروق، ويقترح كيفية التصرف .

## كيف تنصت دون أن تغضب؟

| تذكر | افعل .. ولا تفعل |
|---|---|
| ١ - انك تغضب لأنك لم تفهم وجهة نظرها ، وهذا ليس خطأها .<br>٢ - إن المشاعر لا تكون دائما منطقية ، ولكنها رغم ذلك مشروعة وتحتاج للتعاطف. | ١ - إذا لم تفهم ، لا تحملها المسئولية ، لا تلق اللوم عليها ، وحاول مرة أخرى .<br>٢ - تنفس بعمق ولا تقل أى شئ. استرخ ولا تحاول إصلاح الأمور. حاول أن تتخيل العالم من وجهة نظرها . |

| ٣ – إنك تغضب لأنك لا تعرف ما هو المطلوب منك عمله لتحسين الأمور ، وإذا لم تشعر بالتحسن فى الحال ، فإنصاتك وتفهمك سيساعدها . | ٣ – لا تلمها لأنها لم تشعر بالتحسن بعد الحلول التى قدمتها. كيف لها أن تتحسن وهى لا تحتاج حلولا . قاوم رغبتك فى تقديم الحلول . |
|---|---|
| ٤ – أنك تستطيع أن توافقها فى وجهة نظرها دون أن تفهمها . فتحصل على تقديرها لحسن إصغائك . | ٤ – إذا أردت أن تعبر عن وجهة نظر مختلفة ، تأكد أولا أنها انتهت من كلامها ، ثم أعد صياغة وجهة نظرها قبل أن تبدى وجهة نظرك ، ولا ترفع صوتك أبدا . |
| ٥ – أنك يمكنك أن تصغى إليها دون أن تتفهم وجهة نظرها . | ٥ – تحمل بنفسك مسئولية عدم فهمها . ووضح لها ذلك ، لا تلمها أو توحى إليها أنها غير مفهومة . |
| ٦ – أنك غير مسئول عن شعورها، ربما يبدو الأمر كما لو كانت تلومك ، ولكن الحقيقة أنها تحتاج إلى تفهمك . | ٦ – توقف عن الدفاع عن نفسك لكى تشعرها أنك تهتم وتتفهم . لا مانع بعد ذلك أن تشرح موقفك برقة أو تعتذر . |

| ٧ – أنها تغضبك لأنها لا تثق بمساندتك لها . فهى فى أعماقها طفلة صغيرة تخاف أن تنفتح فتتعرض للجرح . وتحتاج عطفك وحنوك عليها | ٧ – لا تناقش مشاعرها وآراءها. توقف لبعض الوقت ثم ناقش الأمور بعد ذلك عندما يخف الانفعال . تدرب على أسلوب كتابة رسائل الحب (الفصل الحادى عشر) . |
|---|---|

عندما ينجح الرجل فى الإصغاء لمشاعر المرأة ، دون غضب أو تذمر، فإنه يقدم لها هدية جميلة ، تتيح لها التعبير عن نفسها .

كلما تمكنت المرأة من التعبير عن نفسها ، شعرت بأن شريكها يتفهمها . فتزيد قدرتها على منحه الثقة ، والتقبل ، والتقدير ، والإعجاب، والاستحسان ، والتشجع الذى يحتاجه .

## فن تشجيع الرجل

على المرأة أن تتعلم فن تشجيع الرجل ، كما تعلم الرجل فن الإصغاء إليها ليشبع احتياجات الحب الأولية عندها .

عندما تشجع المرأة الرجل ، فهى تساعده أن يتصرف كأفضل ما يمكنه . يشعر الرجل بالتشجيع عندما تثق به المرأة وتتقبله وتقدره وتعجب به وتستحسنه ، مثلما رأينا فى قصة الفارس.

يحاول الكثير من النساء تشجيع الرجل عن طريق تحسينه . ولكنها بهذا تضعفه وتحرجه دون أن تدرى، فأى محاولة لتغييره تحرمه من احتياجاته الأولية ، وهى الثقة والتقبل والتقدير والاستحسان والتشجيع.

بالتأكيد تريدين تغيير الرجل ، لكن سر منح القوة للرجل ، ليس أبدا فى محاولة تغييره أو تحسينه ، إنه فقط فى عدم تطبيق هذه الرغبة .

عندما يطلب منك الرجل النصيحة بشكل مباشر ، وفى موضوع محدد . فى هذه الحالة فقط سوف يقبل المساعدة ليتغير .

## المرأة تمنح الرجل القوة إذا امتنعت عن محاولة تغييره أو تحسينه

من مظاهر الحب على كوكب الزهرة أن تمنح النصيحة لمن تحب . ولكن الأمر ليس كذلك على كوكب المريخ

على المرأة أن تتذكر أن أهل المريخ لا يقدمون النصيحة إلا إذا طلبت منهم مباشرة . فإظهار الحب لشخص من المريخ ، يكمن فى الثقة فى قدرته على حل المشكلة بنفسه ، لايعنى هذا أن تكتم المرأة مشاعرها، فمن حقها أن تتذمر وأن تغضب ، مادامت لا تحاول تغييره.

أى محاولة للتغيير هى نوع من عدم المساندة ، وتعوق تقدمه. فالمرأة عندما تحب رجلا ، تبدأ فى تحسين علاقتهما . وفى حماسها تجعله هدفا لتحسيناتها . وتبدأ تدريجيا عملية تعويده على عادات جديدة.

## لماذا يقاوم الرجل التغيير ؟

تحاول المرأة بطرق عديدة تغيير الرجل أو تحسينه ، وتسمى محاولاتها هذه حبا . بينما يشعر الرجل أنه واقع تحت سيطرتها ، وأنها تحاول التأثير عليه ، مما يشعره بأنها ترفضه ، ولا تحبه .

سيرفض الرجل بغباء ، محاولات المرأة لتغييره ، لأنه يشعر أنها ترفضه . عندما تحاول المرأة تغيير الرجل ، فإنه لا يشعر بالثقة والتقبل، الذى يحتاجه ليتغير ويتطور.

إذا حدث وسألت مجموعة من الرجال والنساء ، ستجدهم قد مروا بنفس التجربة . كلما حاولت المرأة تغيير الرجل ، زادت مقاومته لها . والمشكلة ، أنه عندما يقاوم الرجل محاولاتها لتحسينه ، فإنها تسئ تفسير رد فعله ، وتتصور مخطئة ، أنه لا يرغب فى التغيير ، لأنه لا يحبها بدرجة كافية . بينما الحقيقة أنه يقاوم التغيير لأنه يعتقد أنه غير محبوب .

عندما يشعر الرجل بالحب والثقة والقبول والتقدير .. إلخ .. إلخ .. فإنه سيبدأ تلقائيا فى التغيير والتطور والتحسن .

## صنفان من الرجال وموقف واحد

هنـاك صنفان من الرجال ، أحدهما سيقاوم بغباء محاولة المرأة تغييره . بينما الصنف الثانى يقبـل أن يتغير ، ولكنه بعد قليل سينسى ويعود لتصرفه القديم . فالرجل يـقاوم إما مقـاومة إيجابية أو سلبية .

عندما يشعر الرجل أن المرأة لا تتقبله كما هو ، فإنه على نحو إرادى أو لا إرادى ، سيكرر نفس التـصـرف الذى لم تقـبله المرأة . سيكون لديه دافع خفى أن يكرر التصرف إلى أن يشعر بالحب والقبول. كى يحسن الرجل من نفسه ، لابد أولا أن يشعر بأنه مقبول ومحبوب كما هو . وإلا فإنه سـيدافع عن نفسه بطريقة ما ، ويبقى على ما هو عليه . إنه فقط يحتاج أن يشعر بالقبول كما هو . وحينئذ سيبحث عن طرق للتحسن .

## لا يحب الرجل أن تحاول المرأة تحسينه

يريد الرجل أن يبـين للمـرأة «أن هذه الأمـور أهون من أن تضايقها». وكذلك تريد المرأة أن تشرح للرجل لماذا : «يجب أن يفعل كذا .. ولا يفعل كذا ..» .. فالرجـل يريد إصلاح المرأة ، والمرأة تريد

تحسين الرجل . يرى الرجال العالم من خلال أعين أهل المريخ ، شعارهم يقول : «لا تصلح الشئ إذا لم يكن مكسورا» . عندما تحاول المرأة تغيير الرجل ، فإنه يفهم ذلك على أنها تظنه مكسورا ، ويحتاج للإصلاح . وهذا يجرحه ويدفعه للدفاع عن نفسه ، لأنه يشعر بأنه غير مقبول أو غير محبوب .

## أفضل طريقة لمساعدة الرجل علي التطور هي ألا تحاولي تغييره

يحتاج الرجل من المرأة أن تتقبله بغض النظر عن عيوبه . وتقبل عيوب أى شخص ليس بالأمر الهين ، خاصة عندما نرى أنه يمكن تحسينه . ولكن الأمر يصبح أكثر سهولة إذا تفهمنا أن أفضل طريقة لمساعدته على التطور هى ترك أى محاولة لتغييره .

الجدول التالى يبين الطرق التى تساند بها المرأة الرجل خلال تطوره وتغيره بأن تترك محاولة تغييره بأى طريقة كانت .

### كيف تتوقفين عن محاولة تغيير الرجل ؟

| تذكرى هذا | أفعلى هذا |
|---|---|
| ١ - ألا توجهى له أسئلة كثيرة إذا كان متضايقا ، ولا تتصرفى | ١ - تجاهلى أنه متضايق ، إلا إذا رغب فى الكلام . عندئذ |

| | |
|---|---|
| بطريقة توحى بأنك تحاولين تغييره . | أظهرى بعض علامات القلق ، كدعوة للكلام . |
| ٢ – اتركى أية محاولة لتحسينه، فهو ليتطور ، يحتاج حبك وليس رفضك ليتطور . | ٢ – ثقى به ليتطور بطريقته . شاركيه مشاعره بأمانة ، ولكن دون أن تطلبى منه التغيير . |
| ٣ – إنك عندما تعطينه نصائح لم يطلبها يشعر بعدم الثقة ، وبأنه واقع تحت سيطرتك ، وبأنك ترفضينه . | ٣ – تدربى على الصبر وثقى أنه سيتعلم بطريقته الخاصة ما يحتاج أن يتعلمه . انتظرى حتى يطلب نصيحتك . |
| ٤ – إنه عندما يعاند الرجل ويقاوم التغيير فذلك لأنه لا يشعر أنه محبوب ويخشى أن يسلم بأخطائه فيفقد حبك . | ٤ – تدربى على أن تظهرى له أنه ليس عليه أن يكون مثاليا ليستحق حبك . تدربى على الغفران (انظرى الفصل الحادى عشر) |
| ٥ – إنك تقدمين تضحيات آملة أن يفعل بالمثل ، ولكنه يشعر أنك تدفعينه للتغيير . | ٥ – أن تسعدى نفسك بنفسك ، ولا تعتمدى عليه لإسعادك . |
| ٦ – أن فى إمكانك أن تشاركيه | ٦ – عندما تشاركينه مشاعرك |

| | |
|---|---|
| مشاعرك السلبية دون ما حاجة لتغييره ، عندما يشعر بالقبول يصبح من السهل عليه أن ينصت إليك . | دعيه يعرف أنك لا تحاولين توجيهه لما يجب عليه عمله ولكنك تطلبين منه أن يراعي مشاعرك. |
| ٧ – تذكرى أنك لو أعطيته التعليمات أو اتخذت قرارات بدلا منه فإنه يشعر بأنك تقومينه وأنه واقع تحت سيطرتك . | ٧ – استسلمى واسترخى وتدربى على تقبل عيوبه . واجعلى مشاعره أكثر أهمية من المثاليات . لا تلقى عليه محاضرات أو تقوميه . |

عندما يتعلم الرجل والمرأة كيف يساند كل منهما الآخر بالطرق الأكثر أولوية فى احتياجاتهما الفردية ، فإن التغيير والنضج سيأتيان تلقائيا . بنظرة أوسع لاحتياجات الحب الستة الأولية لشريكك ، يمكن إعادة توجيه مساندتك بما يتوافق مع احتياجاته ، مما يجعل علاقتك به أسهل ، وأكثر إقناعا لكليهما .

# الفصل التاسع
# كيف نتجنب الجدال ؟

من أصعب التحديات التي تواجه علاقاتنا العاطفية، هو كيفية التعامل مع الفروق ووجهات النظر المختلفة، ففي أغلب الأحيان تتحول مناقشات الزوجين إلى جدال إذا اختلفت وجهات نظرهما، ثم تنقلب فجأة إلى معركة، إنذار إلى شجار، فيفقدان القدرة على الحوار، ويجرح كل منهما الآخر ويلومه، ويتشكى منه، ويتبادلان الاتهام والاستياء والارتياب.

النزاعات بين الرجل والمرأة لاتجرح فقط مشاعرهما، ولكن أيضا تجرح علاقتهما، ولأن الحوار هو أهم عامل تقوم عليه علاقتهما، فالجدل هو العامل الرئيسي الذي يتسبب في هدمها، فكلما كانت صلتنا حميمة بشخص ما، كان من السهل أن نجرحه ويجرحنا.

## الحوار من أهم عوامل تكوين العلاقة والجدال من أكبر عوامل هدمها

لمصلحة الشريكين معا، أوصي بشدة ألا يتشاجرا أبدا، قدر الإمكان، لأن أي شخصين لاتربطهما علاقة جنسية، من السهل عليهما أن يظلا محايدين وموضوعيين في أثناء النقاش أو الجدال.. ولكن،

عندما يتجادل شخصان مرتبطان عاطفيا وجنسيا، يصبح من السهل «أن تؤخذ الأمور بصفة شخصية».

كقاعدة عامة، لاتتجادلا أو لا تتشاجرا أبدا، بدلا من ذلك ناقشا وجهات النظر أو الآراء المتباينة حول الموضوع، فبإمكانكما أن تكونا صريحين ومنفتحين، وحتى التعبير عن مشاعركما السلبية دون أن تتشاجرا.

بعض الأزواج يتشاجرون طوال الوقت، فيموت حبهما بالتدريج، وفى الطرف الآخر يكتم بعض الأشخاص مشاعرهم الحقيقية ولايتشاجرون أبدا ليتجنبوا الاختلافات، فتفتر مشاعرهم الحميمة، فبعض الأزواج تقوم بينهم حرب، وتقوم بين البعض الآخر حرب باردة.

من الأفضل للزوجين أن يوازنا بين الطريقتين، فإذا تذكرنا أننا من كوكبين مختلفين، استطعنا أن ننمى قدرتنا على الحوار الصحى ولتجنبنا الشجار، دون أن نضطر لكتمان مشاعرنا السلبية أو أفكارنا ورغباتنا المتعارضة.

## ماذا يحدث عندما نتجادل؟!

إذا لم نتفهم مدى اختلاف كل من الرجل والمرأة، يصبح من السهل أن نتورط فى الجدال، الذى يتسبب فى جرحنا وجرح شريكنا أيضا.. والسر فى تجنب الجدال هو فى الحوار الملئ بالحب والاحترام.

اختلاف وجهات النظر لايسبب الجروح والآلام، وإنما الطريقة التى نعبر بها عنه، فالأصل ألا يسبب الجدال أى جرح، إنما يكون ببساطة حوارا ممتعا حتى مع اختلاف وجهات النظر. «فلابد أن لكل الأزواج وجهات نظر مختلفة»، ولكن ما يحدث فى الواقع أن يبدأ أى زوجين الجدل حول موضوع معين، وبعد أقل من خمس دقائق، يتحولان إلي الجدال على طريقة كل منهما فى الجدل.

ودون أن ينتبها، يجرح كل منهما الآخر، ويتطور الحوار البرىء الذى كان من السهل حله بالتفاهم، ويتصاعد إلى شجار، يرفض كل من الزوجين أن يفهم وجهة نظر شريكه بسبب الطريقة التى يتفاهمان بها.

لحل أى جدال لابد من توسيع وجهة نظرنا لتستوعب وجهة النظر الأخرى، ولكى نقدر وجهة نظر شريكنا لابد أن نشعر بتقديره لنا واحترامه لوجهة نظرنا، وإلا شعرنا بالمهانة والجرح إذا اضطررنا لقبول وجهة نظره.

**يبدأ معظم الأزواج الجدال حول موضوع معين وفي أقل من خمس دقائق يتحولان للجدال حول طريقتهما في الجدال**

كلما قويت علاقتنا الحميمة، زادت صعوبة تقبلنا لوجهة نظر شريكنا، وزاد انفعالنا عند التعبير عن وجهة نظرنا، ولأننا

نحاول الدفاع عن أنفسنا ونخشى استهانة شريكنا بنا وبآرائنا، لذلك نرفض وجهة نظره ونقاومها تلقائيا، ونتجادل بسببها، حتى لو كنا مقتنعين بها.

## لماذا يجرحنا الجدال؟!.

ليس ما نقوله هو الذى سبب الجرح ولكن الطريقة التى قلناه بها، عندما يشعر الرجل بالتحدى، فإنه يركز اهتمامه لإثبات أنه على حق، وينسى أن يكون رقيقا أو محبا، وتقل قدرته على التحاور بطريقة محترمة ومطمئنة للمرأة، لايدرك كم يبدو جافيا وجارحا لشريكته، فى مثل تلك الأوقات قد يبدو الاختلاف البسيط فى نظر المرأة نوعا من الهجوم، وتتحول طلباته إلى أوامر، ومن الطبيعى أن تقاوم المرأة هذا الأسلوب العنيف من الرجل، حتى لو كانت مقتنعة أصلا بوجهة نظره. يتسبب الرجل دون أن يدرى فى جرح شريكته، عندما يتحدث بطريقة لامبالية، ثم يزيد الأمر سوءا عندما يشرح لها أن لاداعى لأن تغضب أو تستاء، فهو يتصور أنها ترفض وجهة نظره، بينما أغضبتها فى الحقيقة طريقته فى التعبير عنها، ولأنه لم يفهم سبب استيائها، ينشغل بإثبات سلامة وجهة نظره بدلا من تغيير أسلوبه فى الحديث.

إنه لايعرف أنه بذلك يحول نقاشهم إلى شجار، فهو يتصور أنها

تجادله، فيدافع عن وجهة نظره، بينما تدافع هى عن نفسها ضد أسلوبه الحاد الذى يجرحها.

عندما يتجاهل الرجل مراعاة مشاعر المرأة المجروحة، فإنه يضعفها ويزيد من جرحها، من الصعب عليه أن يفهم سبب شعورها بالجرح لأنه ليس حساسا مثلها للتعليقات اللامبالية والنبرات الحادة، لذلك فهو لايدرك مدى ألمها ولايعرف أنه بهذا يدفعها لمقاومته.

الشئ نفسه بالنسبة للمرأة فهى لاتدرك ماتسببه من ألم للرجل، فهى على العكس من الرجل، عندما تشعر بالتحدى، تظهر فى حديثها تلقائيا نبرة الصد وعدم الثقة، وهو ما يؤلم الرجل أشد الألم. خاصة إذا كان مرتبطا عاطفيا.

تتصاعد المجادلة عندما تعبر المرأة عن مشاعرها السلبية حول تصرفات شريكها، ثم بتقديم نصائح لم تطلب منها، لأن المرأة إذا لم تغلف مشاعرها السلبية بالتأكيد على ثقتها فى شريكها وتقبلها له، سيكون رد فعله مربكا لها، فهى لاتدرك كم تجرح الرجل بعدم ثقتها.

لتجنب الجدال، علينا أن نتذكر أن شريكنا لا يعترض على الكلام الذى نقوله، ولكن على الطريقة التى نقوله بها، لا ينشب الجدال إلا بوجود شخصين، لكن شخصا واحدا يكفى لوقفه، وأفضل طريقة لوقف

الجدال هي دفنه في مهده، إذا ظهرت بوادر تحول اختلاف وجهات النظر إلى جدال، توقف عن الكلام مؤقتا، وحاول في أثناء هذه الاستراحة أن تتفهم وجهة نظر شريكك، ثم عودا للكلام من جديد بحب واحترام، ففترة التوقف تتيح لنا الفرصة لنهدأ وتلتئم جراحنا ونستعيد توازننا قبل أن نعود للحوار مرة أخرى.

## أربعة مواقف لتجنب الجرح:

عادة ما يتخذ الرجال والنساء أربعة مواقف متميزة لتجنب الجرح في المجادلة، تعبر عن هذه المواقف أربع كلمات: شجار، هروب، تظاهر، كتمان.. تقدم كل من هذه المواقف السابقة مكسبا قصير الأجل، ولكنها تأتي بتأثير عكسي على المدى الطويل.. دعونا نستكشف كلا منها:

### أولا: الشجار

هذا الموقف يأتي بالتأكيد من المريخ، عندما تفتقر المناقشة إلى الحب والتشجيع تبدأ بعض الغرائز الشخصية في الانطلاق وتتحرك فورا إلى وضع الإساءة، شعار أهل المريخ يقول: «أفضل دفاع هو أقوى إساءة»، لذلك يبدأ الرجل الهجوم مستخدما اللوم والإدانة وإظهار خطأ شريكه، يعتمد على الصراخ وإظهار الغضب، يدفعه لهذا دافع داخلي لإكراه شريكه على أن يحبه ويسانده، وعندما يستسلم شريكه، يتصور أنه انتصر بينما هو في الحقيقة خسر الموقعة.

## الإكراه يضعف الثقة فى الحب

الإكراه يضعف الثقة فى العلاقة، فإذا شققت طريقك عنوة للحصول على ماتريد عن طريق إدانة الآخرين وإثبات خطئهم، فكن على يقين من فشل علاقتك، ومع كثرة الشجار يفقد الزوجان تدريجيا قدرتهما على الانفتاح والتفاهم، فتنغلق المرأة لتحمى نفسها، وينغلق الرجل فيتوقف عن الاهتمام، وهكذا يفقدان بالتدريج الصلة الحميمة التى كانت بينهما.

### ثانيا: الهروب

يأتى هذا الموقف من المريخ أيضا، ينسحب أهل المريخ لكهوفهم ليتجنبوا المواجهة، وقد لايخرجون بعد ذلك أبدا، وهذا الوضع يشبه الحرب الباردة، فهم يرفضون الكلام ولايحاولون الوصول لأى حلول، وهذا الاستسلام الاستفزازى لايشبه فى شىء حالة التوقف المؤقت الذى يعودون بعده للحديث والتفاهم.

يخشى هؤلاء الرجال المواجهة فيتوارون عن الأنظار، ويتجنبون الحديث فى أية موضوعات تؤدى للجدال، فهم فى علاقاتهم بشريكاتهم كمن يسير على قشر البيض، وتشتكى النساء كثيرا لاضطرارهن للسير على قشر البيض. ولكن الرجال أيضا يفعلون الشىء نفسه، وهو طبع متأصل فيهم، حتى أنهم لايدركون إلي أى مدى يفعلونه.

بعض الأزواج يتوقفون عن الحديث فى أى موضوع قد يثير الخلاف بدلا من الجدل والشجار، فهم يصلون إلى ما يريدون عن طريق معاقبة شريكهم بالامتناع عن التعاطف أو التعبير عن الحب، فهم لايجرحون شريكهم مباشرة كالمحاربين، وإنما بطريقة غير مباشرة، بحرمانه من الحب والعواطف التى يستحقها، وعندما نمتنع عن حب شريكنا فبالتأكيد لن يبقى لديه من الحب ما يقدمه لنا.

يحقق هؤلاء الأشخاص الهدوء والسلام على المدى القصير فقط، ولكننا إذا لم نتحدث عما يهمنا ولم نعبر عن مشاعرنا سيتزايد استياؤنا وسنفقد على المدى الطويل الحب والعواطف التى تجذبنا لبعضنا البعض.

لتخدير الألم، يلجأ هؤلاء الأشخاص للانشغال بالعمل الكثير أو الأكل بشراهة أو أى نوع آخر من الإدمان.

## ثالثا: التظاهر

يأتى هذا الموقف عادة من كوكب الزهرة، لتجنب الشعور بالجرح فى أى مواجهة بينها وبين شريكها، تدعى المرأة أنه لاتوجد بينهما أية مشكلة، فتضع ابتسامة على وجهها وتبدو وكأنها فى منتهى الراحة والسعادة، ويزداد ضيق هذه المرأة واستياؤها بمرور الوقت لأنها قد منحت شريكها كل مايحتاج إليه، ولم تحصل فى المقابل على ماتحتاجه هى، هذا الاستياء يمنعها من التعبير الطبيعى عن عواطفها.

يخشى هذا النوع من النساء التعبير بصدق عن مشاعرهن، فيتجاهلن وجود أية مشكلات فى علاقاتهن، يرددن عبارات مثل: «كل شئ على مايرام.. حسن.. رائع.. ممتاز».

كثيرا مايستخدم الرجال هذه العبارات نفسها، لكنهم يقصدون معنى مختلفا عما تقصده النساء، فقد يقصدون: «كل شيء تحت السيطرة»، أو «أنا أدرى بأمورى»، أو «لا أحتاج لمساعدة»، أما استعمال المرأة لهذه العبارات فدليل علي أنها تحاول تجنب الخلافات والمنازعات.

وقد تقنع المرأة نفسها أن كل شيء «على مايرام.. وحسن.. ورائع.. وممتاز»، حتى تتجنب الارتفاع والانخفاض المعنوى كالموجة، فتبالغ فى تضحياتها وتنكر احتياجاتها وتكتم مشاعرها لتتجنب أى منازعات محتملة.

## رابعا : الكتمان

يأتى هذا الموقف أيضا من كوكب الزهرة، فبدلا من الجدال تستسلم المرأة وتتحمل اللوم والمسئولية عن كل ما يزعج شريكها، ويقيم علاقة تبدو رائعة ويكتنفها الحب والتعاطف على المدى القصير، ولكنها تنتهى بأن تفقد المرأة ذاتها.

ذات مرة اشتكي إلى رجل من زوجته قائلا: «أحبها كثيرا، وتمنحنى كل ما أريد، لكن مشكلتى الوحيدة أنها غير سعيدة». (ولايزعجنى إلا أنها غير سعيدة).

أمضت زوجته عشرين عاما تنكر ذاتها من أجله، ولم يتشاجرا أبدا، وإذا سألتها عن علاقتها بزوجها قالت: «رائعة، فهو زوج محب عطوف، ومشكلتنا الوحيدة أنني أعاني من الاكتئاب.. ولا أدري لماذا».

هذه المرأة تعاني من الاكتئاب لأنها أنكرت ذاتها لمدة عشرين عاما لتعيش في هدوء ووئام.

هذا النوع من الناس يشعر بما يريده شريكه، ويؤقلم نفسه حسب رغباته ليسعده، وبمرور الوقت يعاني من الضيق والاستياء لأنه تخلى عن ذاته في سبيل الحب.

وهم لا يتحملون الرفض أو التجاهل . فقد تجاهلوا أنفسهم واحتياجاتهم كثيرا حتى ينالوا الحب. والنتيجة أنهم فقدوا أنفسهم فعلا.

قد تجد نفسك في أحد هذه المواقف الأربعة السابقة ، أو في بعضها ، فالناس تنتقل عادة من أحدها إلى الآخر لتحمي نفسها من الجرح . لكن ، مع الأسف ، هذا الوضع أيضاً لايجدى . فالمجدى حقا أن تتعرف على الجدال الذي يؤدي للشجار ، فتتوقف عنده ، وترتاح قليلا حتى تهدأ ، ثم تعود للحوار. تدرب على المناقشة بتفهم واحترام للطرف الآخر، وستتعلم بالتدريج كيف تتجنب الجدال والشجار.

## لماذا نتجادل ؟

يتجادل الرجال والنساء حول المال والجنس والقرارات والمواعيد وتربية الأولاد وإدارة البيت. وتتحول هذه المناقشات بطريقة أو بأخرى إلى جدال جارح لسبب وحيد هو أننا لا نشعر بحب شريكنا لنا. فعندما يشعر الإنسان بألم عاطفى من الصعب عليه أن يمنح الحب.

لأن المرأة ليست من كوكب المريخ فهى لاتدرك بالغريزة مايحتاجه الرجل ليتقبل وجهة النظر المختلفة ، فالأفكار والمشاعر والرغبات المتعارضة تعتبر تحديات صعبة بالنسبة للرجل . وكلما كانت علاقته حميمة بالمرأة كان من الصعب عليه أن يتقبل اختلاف رأيها عن رأيه ، وعندما تبدى المرأة عدم رضاها عن شيء قاله أو فعله، يتصور الرجل أنها تعبر عن عدم رضاها عنه، وأنها ترفضه هو شخصياً.

يتقبل الرجل اختلاف وجهات النظر إذا أشبعت المرأة احتياجاته المعنوية ، كأن يشعر بإعجابها به أو تقديرها له، ولكنه إذا لم يشعر بحبها ، يتخذ موقف الدفاع عن النفس ، فيبرز أسلحته ، ويظهر جانبه السيئ.

يبدو فى ظاهره أنه يتجادل حول موضوع الخلاف مثل المال أو

المسئوليات أو غيرها . لكن السبب الحقيقى لإشهار أسلحته أنه لم يشعر بحب شريكته . وعندما يتجادل حول المال أو المواعيد أو الأطفال أو غيرها . ربما يكون فى حقيقة الأمر يتجادل حول سبب من الأسباب الآتية :

| السبب الخفي لجداله | مايحتاجه ليتوقف عن الجدال |
|---|---|
| ١ - «تتضايق من أبسط الأشياء التى أفعلها أو لا أفعلها . أشعر أنها تنتقدنى وترفضنى». | - أن تتقبله كما هو، بدلا من محاولة تحسينه. |
| ٢ - «تملى على كيف أنجز أعمالى، لأشعر بإعجابها، وتعاملنى كطفل صغير». | - أن يشعر بإعجابها، بدلاً من التقليل من شأنه. |
| ٣ - «تلومنى على تعاستها. لأشعر بتشجيعها لأكون فارسها المنقذ». | - أن يشعر بتشجيعها، بدلا من يأسها منه. |
| ٤ - «تتذمر من كثرة أعبائها وقلة تقديرى، أشعر بعدم تقديرها لما أقوم به من أجلها». | - يحتاج للتقدير، بدلا من اللوم والتقليل من أهمية مايقوم به. |

| ٥ - «تقلق على كل شيء في حياتنا، أشعر أنها لاتثق في قدرتي على معالجة الأمور. | - أن يشعر بثقتها وتقديرها على مايفعله من أجلها، بدلا من الشعور بالمسئولية عن قلقها. |
|---|---|
| ٦ - «تتوقع مني أن أفعل دائماً ما تريده وأتحدث إليها كلما أرادت هي، لا أشعر بتقبلها أو احترامها لي». | - أن تتقبله كما هو، بدلا من التحكم فيه ومطالبته بالحديث حتى لو لم يجد مايقوله فيشعر أنه لن يرضيها أبداً. |
| ٧ - «تشعر بالجرح والإهانة مما أقوله ، أشعر أنها لا تثق بي وتسيء بي الظن وترفضني. | - أن تتقبله وتثق به، بدلا من رفضه وعدم مسامحته. |
| ٨ - تتوقع مني أن أقرأ أفكارها (أخمن ما تريده مني)، وأنا لا أستطيع ذلك. فأشعر أنني سيئ وغير كفء». | - أن تتقبله وتحسن الظن به، بدلا من إشعاره بالفشل. |

إشباع احتياجات الرجال المعنوية الأولية يقلل من رغبته في الجدال الجارح. فيصبح قادرا على الإنصات والحديث باحترام وتفهم واهتمام . هكذا يمكن معالجة اختلاف الرأى والمشاعر السلبية بالمناقشة والتفاوض

والتوصل إلى الحلول الوسط بدلا من تصعيد الأمور إلى جدال جارح.

وتسهم المرأة بدورها في الوصول إلى الجدال الجارح ولكن لأسباب مختلفة . فقد تبدو كأنها تتحدث عن الأمور المالية أو مسئوليات الحياة أو غيرها ، لكنها في الحقيقة تعارض شريكها لبعض الأسباب التالية :

| السبب الخفي لجدالها | ما تحتاجه لتمتنع عن الجدال |
|---|---|
| ١ - «يقلل من أهمية مشاعرى ورغباتى، فأشعر أنه يتجاهلنى ويقلل من أهميتى». | - أن تشعر باهتمامه بها وإعزازه لها، بدلا من شعورها بالإدانة والتجاهل. |
| ٢ -« ينسى طلباتى، فأبدو كأننى لحوحة، وأشعر أننى أتسول دعمه ومساندته». | - أن تشعر باحترامه وتذكره الدائم لها ، بدلا من الشعور بأنها مهملة وفي آخر قائمة اهتماماته. |
| ٣ - «يلومنى كلما تضايقت، كأننى لابد أن أكون مثالية طول الوقت لأستحق حبه . وهذا مالا استطيعه . | - أن يتفهم مشاعرها عندما تتضايق، ويؤكد لها حبه، وأنها غير مطالبة بأن تكون مثالية. بدلا من شعورها بعدم الأمان. |

| | |
|---|---|
| ٤ - «يصيح بى، أو يقدم قائمة بالأدلة التى تثبت أنه على حق. فيشعرنى أننى دائما على خطأ، وأنه لا يهتم بوجهة نظرى أبداً». | - أن تشعر باحترامه لها واهتمامه، بدلا من شعورها أنه لا ينصت إليها ويعاندها ويخذلها. |
| ٥ - «يبدو كالمتعطف على عندما أسأله أو أناقشه عن موضوعات تخص حياتنا المشتركة. فيشعرنى أننى عبء عليه أو اضيع وقته». | - أن تشعر باهتمامه بمشاعرها وحاجتها لجمع المعلومات، بدلا من قلة الاحترام وقلة التقدير. |
| ٦ - «إنه لا يلتفت لأسئلتى أو تعليقاتى ، كأننى لا وجود لى». | - أن يؤكد لها اهتمامه بها واستماعه إليها، بدلا من إهمالها وتجاهلها. |
| ٧ - «يحاول إقناعى طول الوقت ألا داعى لأن أتألم أو أقلق أو أضيق .. كأنى لا حق لى أن أضيق أو أتألم». | - أن تشعر بتفهمه ومساندته، واعترافه بحقها فى الضيق والألم. بدلا من شعورها أنه يضيق بها ولا يحبها ولا يساندها. |

| ٨ - «يتـــوقع منى أن أكـــون مستقلة ولا أعتمد عليه دائماً ، كأن مشاعرى وعواطفى نوع من الضعف أو الخطأ». | - أن تشـعـر باهتـمـامـه بهـا وإعزازه لها، خاصة عندما تعبر له عن مـشـاعـرهـا. بدلا من الشعور بعدم الأمان. |
|---|---|

مع أن هذه الاحتياجات والمشاعر الأليمة كلها صادقة ومشروعة إلا أننا نادرا ما نتعامل معها بطريقة سليمة ومباشرة . لذلك فكثيرا ما تتصاعد داخلنا ، ثم تنطلق فجأة فى أثناء الحوار . وقد تظهر أحياناً بصورة مباشرة ، لكنها عادة ماتظهر على شكل لفتة أو تعبير وجه أو نبرة صوت.

على كل من الرجال والنساء أن يتفهموا ويحترموا حساسياتهم ، لا أن يرفضوها. مواجهة المسألة الحقيقية هى أن تتفاهم مع شريكك بطريقة تشبع احتياجاته المعنوية . مما يحول الجدال إلي مناقشة تجعل كلا من الطرفين يساند الآخر، وتزيل فى الوقت نفسه الخلافات والاختلافات.

## مكونات الجدال :

هناك فى العادة مكون أساسى للجدال الجارح . نجد رابطة بينهما فى الأمثلة التالية :

خرجت مع زوجتى فى نزهة جميلة . وكان كل شىء رائعاً . وبعد تناول الطعام بدأت الحديث عن مجالات الاستثمارات المتاحة لنا، ولاحظت أن زوجتى قد تضايقت فجأة، لأنى أفكر فى استثمار حصة من مدخراتنا فى مغامرة مالية . الأمر من وجهة نظرى كان مجرد تفكير، ولكن ما وصلها أننى أخطط للأمر دون اعتبار لوجهة نظرها . أحست زوجتى بالضيق من تصرفى . أما أنا، فغضبت منها لأنها غضبت منى، فتجادلنا.

تصورت أنها تستنكر اختياراتى الاستثمارية فتجادلت لأثبت لها صحة هذه الاختيارات . كان جدالى يبدو مليئاً بالغضب لأنها غاضبة منى . أما هى، فكانت حجتها فى الجدال أن الاستثمار المغامر خطر جداً . لكن الحقيقة أنها كانت غاضبة لأنى فكرت فى الاستثمار دون أن أسألها رأيها . كما أنها كانت غاضبة لأنى لم أحترم حقها فى أن تغضب . هكذا اشتد غضبى، حتى أنها اعتذرت لى فى النهاية عن سوء فهمها وعدم ثقتها بى، فهدأنا.

فيما بعد، قالت لى زوجتى : «فى أحيان كثيرة تبدأ المشكلة عندما أغضب أنا لسبب ما فتغضب أنت من غضبى ، فتجادل . فأضطر أنا للاعتذار لأننى أغضبتك. أشعر أن هناك خطأ ما فى علاقتنا. وأتمنى أحياناً أن تعتذر لى لأنك أغضبتنى

أدركت فى الحال وجهة نظرها. فليس من العدل أن أتوقع منها الاعتذار بعد أن أغضبتها أنا أولا . هذه النظرة الجديدة ساعدت فى تطوير علاقتنا . وعندما قصصت هذه الواقعة على طلبتى اكتشفت أن آلاف النساء قد عايشن نفس التجربة . فقد كان نموذجا للتعامل متعارفا عليه بين الرجال والنساء.

١ - تبدى المرأة استياءها حول «س» من الأمور.

٢ - يوضح الرجل لماذا عليها ألا تستاء من «س» من الأمور.

٣ - تشعر أنه لا يؤيدها فيزداد استياؤها (أصبحت مستاءة لأنه لا يؤيدها لا بسبب «س» من الأمور).

٤ - يشعر برفضها فيتضايق ويلومها لأنها أغضبته ويتوقع اعتذارها.

٥ - تعتذر وتتعجب مما حدث، تزداد غضباً ، فترجع حدة الجدال ويتحول إلى معركة.

بعد أن تفهمت كيف يتكون الجدال . استطعت حل هذه المشكلة بطريقة عادلة.

وضعت فى حسبانى دائماً أن النساء قادمات من الزهرة، فتدربت على ألا ألوم زوجتى عندما تغضب ، بل أحاول أن أعرف كيف أغضبتها، وأظهر لها اهتمامى وأعتذر لها، حتى لو أساءت فهمى، وشعرت بالجرح بسببى.

تعلمت كيف أنصت لزوجتى عندما تتضايق ، ثم أحاول مخلصا فهم سبب ضيقها، ثم أقول : «أنا آسف لأنى ضايقتك عندما قلت كذا وكذا ...». كانت النتيجة مؤكدة ، لقد قل جدالنا بصورة كبيرة.

أحياناً يكون الاعتذار صعباً، عندئذ آخذ نفسا عميقا ولا أقول شيئاً، بل أحاول أن أتخيل مشاعرها وأكتشف الأسباب الكامنة وراء وجهة نظرها . ثم بعد ذلك أقول لها: «أنا آسف لأنك شعرت بالضيق إلى هذا الحد». قد لايعنى هذا اعتذارا ، لكنه يعنى : «أنا أهتم بك» وهذا يساعدها كثيراً.

## نادرا مايقول الرجل «أنا آسف» . فالاعتذار في كوكب المريخ يعني أنك ارتكبت خطأ

نادرا ما يقول الرجل «أنا آسف». فالاعتذار عند أهل المريخ يعنى أنك اقترفت خطأ، ولهذا تعتذر. أما المرأة فتقول «أنا آسفة» كأنها تعنى «أنا أهتم بما تشعر به». لكنها لا تعنى الاعتذار عن خطأ ارتكبته. الرجل الذى نادرا ما يقول «أنا آسف»، إذا تعلم هذا المفهوم من لغة أهل الزهرة ستكون لديه أسهل طريقة للتخلص من الجدال وهى ببساطة أن يقول «أنا آسف» .

غالباً ما يتصاعد الجدال عندما لا يؤيد الرجل مشاعر المرأة ، فترد عليه باستنكار.

لأننى رجل، كـان على أن أتدرب على تأييـد مـشـاعـر المرأة. أمـا زوجتى ، فتدربت على أن تعبر عن مشاعرها بوضوح. كانت النتيجة أن قل شجارنا، وزاد الحب والثقة المتبادلة بيننا ، بدون هذه النظرة الجديدة ربما كنا لانزال نتجادل بالطريقة نفسها.

## تزداد حدة الجدال عندما لايؤيد الرجل مـشـاعـر المرأة فـتـرد عليـه باسـتـنـكار

كى نتجنب الجدال، علينا أن نعرف أولا: لماذا لا يؤيد الرجل ، بجهل مشاعر المرأة . وثانيـاً : لماذا ترسل المرأة رسـائل اسـتـنكار ، دون أن تدرى.

### كيف يبدأ الرجل جدالا دون قصد؟

الطريقة الأكثر شيوعاً التى يبدأ الرجل الجدال بها، هى عدم تأييد مـشـاعـر المرأة أو وجـهـات نظرها. لا يدرك الرجل لأى درجـة لا يؤيد مشاعرها . فقد يقلل مثلا من أهمية مشاعرها السلبية ، فيقول : «لا داعى للقلق حول هــذا الأمـر». قد تبدو هذه العـبـارة ودودة إذا قـيلت لرجل آخر، أما بالنسبة لشريكته الحميمة فهذه عبارة غير حساسة وجارحة.

لنر مـثالا آخر : قـد يحاول الرجل تبديد ضيق المرأة فيقول لها: «هذا ليس بالأمـر المهم». ثم يمنحها بعضا من حلوله العملية، متوقعا

منها أن تشعر بالراحة والسعادة . لكنه لا يدرك أن كل ماشعرت به هو عدم التأييد . فليس بإمكانها تقدير ماقدمه لها من حلول مالم يؤيد حقها في أن تشعر بالضيق.

وفى مثال دارج آخر : يقوم الرجل بعمل يضايق المرأة ، فيحاول بطريق غير مباشر أن يهون عليها. فيبين لها أن لاداعى لأن تتضايق. يشرح بثقة أن لديه سببا منطقيا ومعقولا لما فعل. وهو لا يعرف أن هذا الاسلوب يشعرها أن لاحق لها فى أن تتضايق. عندما وضح موقفه على هذا النحو فإن الرسالة التى وصلتها هى عدم اهتمامه بمشاعرها.

فهى لكى تستمع لنصائحه الثمينة ، تحتاج منه اولا ان ينصت للأسباب التى ضايقتها . وأن يؤجل توضيحاته حتى ينصت ويتفهم . فهو عندما يهتم بمشاعرها، ستشعر بدعمه لها.

هذا التغيير فى طريقة التفاهم يحتاج إلى التدريب ، عادة عندما تعبر المرأة عن مشاعر الإحباط وخيبة الأمل أو القلق، تندفع كل خلية فى جسد الرجل غريزيا للرد بقائمة من التوضيحات والتبريرات التى تهدف إلى تخليصها من مشاعر الغضب. والرجل لا يقصد بالتأكيد أن يزيد من ضيقها واستيائها . لكن رغبته فى إبعاد المشاعر السلبية هو غريزة قادمة من المريخ.

عندما يتفهم الرجل أن رد فعله الغريزى المخرب فى هذه اللحظة لن يجدى، سيحاول تغييره. ويتزايد فهمه لما يجدى مع المرأة، سيتمكن من إحداث هذا التغيير.

## كيف تبدأ المرأة جدالا دون قصد؟

الطريقة الأكثر شيوعاً التى تبدأ بها المرأة جدالا دون أن تدرى هى ألا تعبر عن مشاعرها بشكل مباشر. فبدلا من التعبير المباشر عن عدم موافقتها أو خيبة أملها، تلجأ إلى الأسئلة الانفعالية فيشعر الرجل، دون قصد منها (أو بقصد) أنها ساخطة. وحتى ولو لم تقصد توصيل هذه الرسالة. فهذا ما يصل عادة إلى الرجل.

**أشهر طريقة تبدأ بها المرأة جدالا دون أن تدرى هى ألا تعبر عن مشاعرها مباشرة**

مثلا : عندما يتأخر الرجل فإن مشاعر المرأة تقول : «يضايقنى انتظارك عندما تتأخر». أو «خشيت أن يكون قد أصابك مكروه». ولكنها بدلا من التعبير مباشرة عن مشاعرها، تسأله بانفعال: «لماذا تأخرت هكذا؟». أو «ألا يهمك حالى عندما تتأخر هكذا؟». أو «لماذا لم تتصل؟».

من المقبول قطعا أن تسأل شخصا ما لماذا لم يتصل؟.. إذا كنت فعلا تريد أن تعرف السبب. لكن نبرة صوت المرأة، عندما تكون غاضبة،

تكشف عن أنها لاتريد إجابة حقيقية، بل إنها تعطى الرجل الانطباع أنه ليس هناك عذر مقبول لتأخره.

عندما يسمع رجل سؤالا مثل : «لماذا تأخرت هكذا؟». أو «لماذا لم تتصل؟» فإنه لا يسمع مشاعرها ولكنه يسمع استنكارها، كما أنه يشعر برغبتها الجامحة فى جعله أكثر شعورا بالمسئولية، وأنها تهاجمه فيبدأ فى الدفاع عن نفسه. إنها لم تتصور أبدا كم يجرحه استنكارها.

مثلما تطلب المرأة التأييد، يحتاج الرجل للاستحسان. وكلما زاد حب الرجل للمرأة زادت حاجته لاستحسانها، وهو يشعر بهذا الاستحسان فى بداية أى علاقة عاطفية سواء بينت له المرأة أنها راضية عنه، أو تأكد هو أنه قادر على كسب إعجابها ، فالاستحسان موجود على كل حال. فالمرأة تمنح استحسانها للرجل فى بداية أية علاقة حب حتى ولو سبق لها أن جرحت من رجال آخرين ، أو من والدها . ربما لأنها تراه رجلا فريداً ، ليس مثل الآخرين الذين عرفتهم.

يتألم الرجل بشكل خاص عندما تسحب المرأة إعجابها به. وعادة ما تجيد المرأة حرمان الرجل من إعجابها. وهى تتصور أن لديها مبررا قويا لذلك. وسبب هذه القسوة أنها تغفل أهمية الإعجاب بالنسبة للرجل. من الممكن أن تتعلم المرأة كيف لا توافق على تصرفات الرجل، لكنها

تظل معجبة به. لكى يشعر الرجل أنه محبوب ، يحتاج أن يشعر بحب المرأة حتى ولو اعترضت على تصرفاته.

عندما ترفض المرأة تصرف الرجل . وتحاول تغييره، فإنها تشعره بخيبة أملها فيه. قد توافق المرأة على بعض تصرفات الرجل، وقد لا توافق . ولكن ما يؤلم الرجل حقيقة هو ألا ينال إعجابها. يخجل معظم الرجال من الاعتراف بحاجتهم للإعجاب، بل ربما يذهبون إلى أقصى مدى ليثبتوا عدم أهميته لهم.

ولكن لماذا ياترى يصبحون فجأة باردين ومبتعدين ومدافعين عن أنفسهم بمجرد أن يفقدوا إعجاب المرأة؟.. لأن عدم حصولهم على حاجاتهم للاستحسان يؤلمهم.

أحد أسباب نجاح العلاقات فى بدايتها، أن تكون للرجل مكانة كبيرة عند المرأة ، فهو فارس أحلامها الذى يتلقى بركات استحسانها مما يجعله يحلق عاليا . ولكن ما أن يصيبها بخيبة الأمل، حتى تخرجه من رحمتها، ويفقد إعجابها. ويصبح منبوذاً.

فى إمكان الرجل أن يفهم شعور المرأة بخيبة الأمل ولكن عندما تعبر عن مشاعرها باستنكار أو رفض فإنها تؤله.

فى العادة تستجوب المرأة الرجل بشأن تصرفاته بنبرة استنكار . وهى تفعل هذا متصورة أنها تعطى الرجل درسا حتى لا يكرر هذا

التصرف مرة أخرى. ولكن نبرة الاستنكار هذه تخلق نوعاً من الخوف وعدم التفاهم . وبالتدريج يتناقص حماسه. فالإعجاب بالرجل هو إدراك حسن النية في تصرفاته، حتى لو كان كسولا أو غير مسئول أو قليل الاحترام.

عندما تحب المرأة الرجل يصبح فى إمكانها أن تكتشف الجوانب الجيدة فى شخصيته. فالإعجاب هو أن نلتمس النوايا المحبة والطيبة وراء التصرف الخارجي . عدم التماس العذر للرجل فى تصرفاته هو حرمان له من الإعجاب الذى سبق ومنحته له بشكل مطلق فى بداية علاقتهما .

على المرأة أن تتذكر أن فى إمكانها أن تمنح الرجل إعجابها حتى لو اختلفت معه.

## مشكلتان حرجتان ينبع منهما الجدال :

١ – أن يشعر الرجل باستنكار المرأة لوجهة نظره .

٢ – أن تستنكر المرأة الطريقة التى يتحدث بها الرجل إليها .

## متى يحتاج الرجل لاستحسان المرأة؟

لا ينشأ الجدال عادة من اختلاف وجهات النظر بين الزوجين . ولكن إما لأن الرجل يتصور أن المرأة تستنكر وجهة نظره ، أو لأن المرأة تستنكر الطريقة التى يتحدث بها الرجل . وقد تستنكر عدم تأييده لوجهة نظرها ، وحديثه معها بعدم اهتمام .

عندما يتعلم كل من الرجل والمرأة كيف يؤيد الآخر ويستحسنه ، فلا مجال للجدال بينهما . ففى إمكانهما حينئذ مواجهة الفروق ومناقشتها .

عندما يرتكب الرجل خطأ أو ينسى تكليفا ما أو ينسى القيام بإحدى مسئولياته ، لا تدرك المرأة مدى حساسيته فى مثل هذه الأوقات، ولا تعرف أنه يحتاج حبها أكثر من أى وقت آخر . وحرمانه من إعجابها فى مثل هذا الظرف يؤلمه إيلاماً شديدا . ربما لا تدرك المرأة ذلك ، فكل ما تفكر فيه هو شعورها بخيبة الأمل ، ولكنه يشعر باستنكارها له .

نظرات المرأة ونبرة صوتها هى الطرق التى تعبر بها ، دون أن تدرى ، عن استنكارها . ربما تختار كلمات مليئة بالحب ولكن نظرتها ونبرة صوتها تجرح الرجل فيدافع عن نفسه بأن يشعرها أنها مخطئة . فيدينها ليبرر تصرفه .

## ينزع الرجل للجدال عندما يرتكب خطأ أو يغضب المرأة التى يحبها

ينزع الرجل للجدال عندما يرتكب خطأ أو يغضب حبيبته . فهو عندما يخيب أملها ، يحرص على أن يشرح لها ألا داعى لأن تغضب . يتصور أن ما قدمه من تبريرات سيساعدها على التحسن . فهو لا

يعرف أنها عندما تتضايق فإن أكثر ما تحتاجه هو أن ينصت لها ويؤيدها .

## كيف توضح اختلافك دون جدال ؟

من الصعب أن نتعامل مع خلافاتنا واختلافاتنا دون أن تكون لنا قدوة حسنة نتعلم منها . فأغلب آبائنا كانوا لا يتجادلون على الإطلاق ، وإن فعلوا ، فعادة ما يتحول جدالهم إلى شجار .

يبين الجدول التالى كيف ينشأ الجدال بين الرجل والمرأة دون قصد منهما . ويقترح حلولا صحية . سوف أبدأ كل نوع من أنواع الجدال المدونة فى الجدول بسؤال انفعالى قد تسأله المرأة ، ثم أوضح كيف يترجم الرجل هذا السؤال ، ثم أبين كيف يشرح الرجل موقفه فتشعر المرأة أنه لا يتعاطف معها . وأخيرا أقترح كيف يعبر كل من الرجل والمرأة عن نفسهما بطريقة بناءة ، فيتجنبان الجدال .

## كيف يكون الجدال ؟

### ١- عندما يعود متأخرا .

### سؤالها الانفعالى :

«لماذا تأخرت لهذا الحد» ؟.. أو «لماذا لم تتصل» ؟.. أو «تصور كيف كان حالى» .

### الرسالة التى وصلته :

«ليس لديك عذر للتأخير ، لكنك غير مسئول . أنا لا أتأخر أبدا لأننى أفضل منك» .

### كيف يشرح هو موقفه ؟

يشرح لها : «كان المرور مزدحما على الجسر» .. أو «أحيانا لا أستطيع التحكم فى ظروفى» .. أو «لا تتوقعى أن أصل دائما فى موعدى» .

### الرسالة التى تتلقاها هى :

«لا داعى لأن تغضبى ، فلدى عذر منطقى للتأخر . كما أن عملى أهم منك .. إنك متطلبة دائما» .

### كيف تكون هى أقل استنكارا ؟

تقول مثلا : «يزعجنى ويضايقنى أن تتأخر . وسأقدر لك أن تتصل بى إذا تأخرت فى المرة القادمة» .

### كيف يكون هو أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «أسف لأننى تأخرت ، ولأننى أزعجتك» .. فالمهم أن ينصت لها ويتفهم مشاعرها دون شرح أو توضيح . فهى تحتاج أن تشعر بحبه لها .

## ٢ - عندما ينسى أمرا يهمها

### سؤالها الانفعالى :

«كيف تنسى ما يهمنى» ؟.. أو «متى تتذكر ما أحتاجه؟» .. أو «كيف أثق بك بعد الآن» ؟

### الرسالة التى يتلقاها :

«ليس لك عذر لتنسى .. لا فائدة منك .. ولا يمكن الوثوق بك .. أما أنا فقد ضحيت كثيرا» .

### كيف يشرح هو موقفه ؟

«لقد كنت مشغولا ، كل ذلك لمجرد أننى نسيت شيئا ؟!.. كما أنه ليس بالأمر المهم» .

### الرسالة التى تصلها :

«ليس من حقك أن تغضبى لأمر عادى مثل هذا ، لقد أصبحت متطلبة وسريعة الغضب . حاولى أن تهدئى وتتمتعى بما حولك من النعم.

### كيف تكون هى أقل استنكارا ؟

تقول مثلا : «يزعجنى أن تنسى ما أطلبه منك» .. وقد تتصرف بطريقة عملية ، فلا تشير إلى نسيانه وتعيد الطلب مرة أخرى دون الإشارة إلى نسيانه . فتقول مثلا : «سأقدر لك أن تفعل كذا وكذا» .. سيعرف عندئذ أنه قد نسى .

### كيف يكون هو أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «لقد نسيت .. هل أنت غاضبة منى» ؟.. ثم يتركها دون أن يقاطعها أو يدينها لأنها غضبت .. ستلاحظ أنه أنصت إليها فتشعر نحوه بالحب والتقدير .

### ٣ - عندما يعود من كهفه

### سؤالها الانفعالى :

«كيف تكون عديم الإحساس إلى هذا الحد؟» أو «ماذا تتوقع منى فى هذه الحالة ؟».. أو «كيف أعرف ما يدور فى نفسك» ؟.

### الرسالة التى يتلقاها :

«ليس لديك عذر للابتعاد عنى .. إنك قاس ولا تحبنى .. إنك لا تصلح لى ، فأنت تجرحنى أكثر بكثير مما فعلت أنا طول حياتنا» .

### كيف يشرح هو موقفه ؟

«أردت أن أنفرد بنفسى بعض الوقت ، كان ذلك ليومين فقط .. فماذا جرى ؟!.. أنا لم أضايقك فى شىء ، فما الذى أغضبك الآن» ؟!

### الرسالك التى تتلقاها :

«لا داعى لهذا الضيق والشعور بالخذلان وإذا صممت على هذا الشعور ، فأنت متطلبة ومسيطرة ولن أتعاطف معك . سأفعل ما أريد ولن أهتم بمشاعرك» .

### كيف تكون هى أقل استنكارا ؟

تقول مثلا : «أعرف أنك تحتاج للابتعاد أحيانا ، ولكن ذلك يؤلمنى . أنا لا أعتبرك مخطئا ، ولكنى أريدك أن تعرف تأثير ابتعادك على» .

## كيف يكون أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «أعرف أن ابتعادى يؤلمك ،.تعال نتحدث في هذا الأمر» عندما تشعر أنه ينصت إليها ، سوف تتقبل ابتعاده .

## ٤ – عندما يخذلها

### سؤالها الانفعالى :

«كيف تفعل هذا بى» ؟!.. أو «لماذا لم تفعل ما اتفقنا عليه» ؟.. أو «ألم تقل إنك ستفعل كذا وكذا» ؟!..

### الرسالة التى يتلقاها :

«ليس لديك عذر لتخذلنى ، إنك أحمق ولا تصلح لشيء ، لن أسعد أو أرتاح حتى تتغير» .

### كيف يشرح موقفه ؟

«هذا شئ بسيط ، سوف أقوم به في المرة القادمة» .. أو «لم يكن الأمر بهذا السوء» .

### الرسالة التى تتلقاها :

«لقد أخطأت لأنك تضايقت .. يجب أن تكونى أكثر مرونة من ذلك .. لا داعى للغضب .. أنا لا أتعاطف معك» .

### كيف تكون أقل استنكارا؟

تقول مثلا : «يؤلمنى الشعور بالخذلان .. فقد تصورت أنك ستفعل كذا وكذا» .. أو «أحب أن تتفهم شعورى عندما فعلت كذا وكذا» .

### كيف يكون أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «أعلم أننى خيبت أملك .. ماذا أفعل لأهون عليك ما حدث» ؟.. ثم استمع إليها ، فستشعر بالتحسن .

## ٥ - عندما لا يحترم مشاعرها

### سؤالها الانفعالى :

«كيف تقول شيئا كهذا» ؟!.. أو «كيف تعاملنى هكذا» ؟!.. أو «لماذا لا تنصت إلى» ؟!.. أو «إنك لا تهتم بى أبدا» .. أو «هل أعاملك أنا بهذه الطريقة» ؟!.

### الرسالة التى يتلقاها :

«إنك إنسان سيىء وظالم ، أما أنا فمحبة ومخلصة . لن أسامحك أبدا .. إنك تستحق الهجر والعقاب .. سوف أنبذك بسبب ما فعلت» .

### كيف يشرح موقفه ؟

«لم أقصد مضايقتك» .. أو «أنا فعلا أنصت إليك» .. أو «ولكنى أحسن التصرف» .. أو «أنا لا أتجاهلك أبدا» أو «أنا لا أسخر منك».

### الرسالة التى تتلقاها :

«لا يحق لك أن تضيقى .. وكلامك بلا منطق .. إنك شديدة الحساسية، لقد أصبحت عبئاً على» .

### كيف تكون أقل استنكارا؟

تقول مثلا : «لا أحب طريقتك فى الحديث معى» .. أو «توقف من

فضلك ، فأنا لا أقبل هذه الطريقة» .. أو «فلنتوقف الآن ثم نبدأ من جديد بعد قليل» .. أو «أرجوك لا تقاطعنى» .. (فالرجل يستجيب للتعبيرات القصيرة المباشرة بدلا من المحاضرات والأسئلة) .

### كيف يكون أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «من حقك أن تتضايقى» .. ثم خذ نفسا عميقا ، وأنصت إليها . وإذا قالت إنك لا تنصت أبدا ، يقول : «إنك على حق ، فأنا أحيانا لا أنصت إليك .. أنا آسف» .. أو «دعينا نبحث الموضوع من جديد لنصل لنتيجة أفضل» .

## ٦ - عندما يزعجها أن يكون فى عجلة من أمره

### سؤالها الانفعالى :

«لماذا نكون دائما فى عجلة من أمرنا» ؟!.. أو «لماذا لا يكون لدينا متسع من الوقت»؟!.

### الرسالة التى يتلقاها :

«ليس لديك عذر لهذا الاستعجال .. إنك لا تهتم بى ولا تسعدنى .. إنك لا تتغير أبدا ولا يمكن التفاهم معك أبدا» .

### كيف يشرح موقفه ؟

«ماذا يزعجك الآن ؟!.. لقد فعلنا ذلك دائما» .. أو «لا داعى للقلق ، فكل شىء على ما يرام» .

### الرسالة التى تتلقاها :

«ليس من حقك أن تتذمرى .. بل المفروض أن تكونى سعيدة وشاكرة .. لماذا أنت تعيسة دائما ؟.. إنك تحبطين وتنكدين على من حولك» .

### كيف تكون أقل استنكارا ؟

تقول مثلا : «سأتحمل هذه المرة أن نكون فى عجلة من أمرنا ، ولكنى لست سعيدة بذلك» .. أو تقول : «لا أحب أن أصل دائما فى اللحظة الأخيرة» .. أو «ليتك تمنحنا فسحة من الوقت فى المرة القادمة».

### كيف يكون أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «أنا أيضا لا أحب أن أكون فى عجلة دائما ، فهو إرهاق شديد لنا» .. فى هذه الحالة يكون قد أيد مشاعرها فى وقت ضيقها ، حتى لو كان يحب الاستعجال .

## ٧ - عندما لا تشعر بتقديره فى أثناء المناقشة

### سؤالها الانفعالى :

«لماذا تقول هذا» ؟.. أو «لماذا تحدثنى بهذه الطريقة» ؟!.. أو «إنك لا تهتم بما أقوله» .. أو «كيف تقول شيئا كهذا» ؟.

### الرسالة التى يتلقاها :

«ليس لديك عذر لتعاملنى بهذه الطريقة .. فهذا يعنى أنك لا تحبنى .. لقد أعطيتك الكثير ولم تعطنى أى شىء فى المقابل» .

### كيف يشرح نفسه ؟

«إنك تتصرفين بلا منطق» .. أو «ليس هذا ما قلته» .. أو «لقد سمعت هذا الكلام من قبل» .

### الرسالة التى تتلقاها :

«لا يحق لك أن تتضايقى .. إنك متسرعة ومضطربة .. أنا أفضل منك لأننى أعلم بالصواب . إنك تبدئين الجدال فى كل مرة» .

### كيف تكون أقل استنكارا ؟

تقول مثلا : «لا أوافقك على هذا الكلام ، إنك تديننى .. من فضلك افهمنى» .. أو «لقد كان يومى عصيبا ، وأعرف أنه ليس خطأك .. ولكنى أحتاج أن تتفهم مشاعرى» .. وقد تتغاضى عن تعليقاته وتطلب ببساطة ما تريده ، فتقول مثلا : «أرجوك أنصت لى قليلا» . فالرجال يحتاجون التشجيع حتى ينصتوا .

### كيف يكون أكثر تعاطفا ؟

يقول مثلا : «آسف لأن ما قلته لم يرضيك»... أو «أنا آسف ، لقد تفهمت لماذا لم يعجبك كلامى» .. ويقاوم إغراء أن يشرح لها أنها تسىء تأويل كلامه .. مادام قد جرحها ، فلابد أن ينصت لها حتى يشفى جرحها بالتأييد والاهتمام .

## المساندة فى الأوقات الصعبة

هناك دائما أوقات صعبة في كل علاقة ، تظهر لأسباب متنوعة مثل فقدان وظيفة أو وفاة عزيز أو مرض أو إرهاق . أهم شيء فى مثل هذه الأوقات الصعبة هو التواصل بحب وتأييد وتقارب . بالإضافة إلى ذلك نحتاج إلى تقبل وتفهم حقيقة أننا وشريكنا لن نكون دائما مثاليين . إذا تعلمنا الحوار بنجاح أثناء مواجهة أبسط المضايقات التى تطرأ على علاقتنا ، يصبح من السهل علينا التعامل مع التحديات الكبيرة التى قد تظهر فجأة .

فى الأمثلة السابقة كانت المرأة هى المستاءة من تصرفات الرجل . ولابد أن الرجل يستاء أيضا من المرأة . والمقترحات السابقة تناسب كلا من الجنسين . فإذا كنت شريكا فى علاقة ، اسأل شريكك عن رد فعله على المقترحات المدونة سابقا . اختر وقتا لا تشعر فيه بالضيق من شريكك لتعرف منه أى التعبيرات تناسبه أكثر من غيرها ، وبين له ما يناسبك من التعبيرات .

إذا وضعنا قواعد مسبقة محددة متفق عليها قبل أن نبدأ النقاش ، سيقلل ذلك من حدة التوتر عندما تختلف وجهات نظرنا .

تذكر أيضا أنه مهما حاولت اختيار عبارات صحيحة فإن الشعور الكامن وراء كلماتك يكون له تأثير كبير .. حتى لو استخدمت الجمل

الصحيح المدونة أعلاها . لأن التوتر والضيق سيتصاعد بينكما إذا لم يشعر شريكك بحبك واستحسانك له . وكما ذكرنا من قبل فإن أفضل طريق لتجنب الصراع هو أن نبتعد عنه لبعض الوقت عندما نراه قادما .

## توقفا عن الكلام حتى تستردا سيطرتكما على مشاعركما. ثم عودا للتفاهم من جديد

قد نشعر بالإحراج أو الافتعال عندما تحدث هذه المناقشات فى بداية الأمر . فبعض الناس يتصورون أن الحب يعنى أن نقول الشيء كما هو . هذه الفكرة لا تراعى مشاعر المستمع . ففى إمكان المرء أن يكون صريحا ومباشرا فى مشاعره ، لكنه يعبر عنها بطريقة لا تزعج شريكه ولا تجرحه .

بالتدريب على بعض هذه المقترحات المدونة سابقا تزداد قدرتنا على التفاهم والتواصل باهتمام وثقة . حتى يصبح تعاملنا تلقائيا مع الوقت.

إذا حاول شريكك أن يتلاءم مع بعض المقترحات السابقة . تفهم وتأكد أنه يحاول أن يكون أكثر دعما لك . ربما تبدو تعبيراته غير طبيعية وغير مخلصة فى البداية ، فمن غير المعقول أن تتبدل الحياة فى أسابيع معدودة . فاحرص على تقدير كل خطوة يتخذها ، وإلا فإنه بطريقة أو بأخرى سيستسلم سريعا ويتوقف عن المحاولة .

## كيف نتجنب الجدال بالتواصل والتعاطف ؟

من الممكن أن نتجنب الجدال المشحون بالانفعالات إذا تفهمنا ما يحتاجه شريكنا ، وحرصنا على أن نمنحه ما يحتاجه .

توضح القصة التالية أنه يمكن تجنب الجدال عندما تعبر المرأة عن مشاعرها بطريقة مباشرة ، وعندما يؤيد الرجل هذه المشاعر .

سافرت مع زوجتى فى إجازة . وكنت أقود السيارة فى طريقنا للسفر ، وبدأنا أخيرا نسترخى بعد أسبوع محموم . وكنت أتصور أن بونى سعيدة لقيامنا بهذه الإجازة الرائعة . بدلا من ذلك ، نظرت نحوى نظرة متثاقلة وقالت : «أشعر كأن حياتى عبارة عن عذاب طويل ومستمر» .

توقفت ، وأخذت نفسا عميقا ، وقلت لها : «أعرف تماما ما تقصدين، فأنا أشعر كما ما لو كانوا يعتصرون حياتى حتى آخر قطرة فيها» . وقمت بحركة كما لو كنت أعصر قطعة قماش . هزت بونى برأسها موافقة . ولاندهاشى ، فقد ابتسمت فجأة وغيرت الموضوع ، وراحت تتحدث عن سعادتها لقيامنا بهذه الرحلة .

ما كان الأمر ليحدث على هذا النحو قبل ست سنوات . كان الحديث بيننا سيتحول إلى شجار . وكنت سألومها ، بجهل ، على أنها تسببت فى الجدال . وأستاء منها لأنها وصفت حياتها بأنها عذاب طويل

ومستمر . وأعتبرها تقصد لومى شخصيا على هذا العذاب ، وأنها متذمرة منى . فأدافع عن نفسى وأوضح لها كيف أن حياتنا ليست عذابا وأنها جاحدة بدلا من أن تكون شاكرة لأننا ذاهبون فى رحلة رائعة كهذه .

وهكذا كنا سنقضى إجازة طويلة تعيسة .

كان كل ذلك سيحدث لأننى لم أفهم مشاعرها ولم أؤيدها . لكنى أدركت فى تلك المرة أنها تعبر عن مشاعر سابقة لا علاقة لها بى . ولأنى فهمت هذا ، لم أتحول إلى مدافع . فشعرت زوجتى بالتأييد الكامل من تعليقى أننا معتصران معا ، فهدأت وتقبلت قولى ، فأشعرتنى بحبها وتقبلها واستحسانها . عندما تعلمت أن أؤيد مشاعرها حصلت زوجتى على الحب الذى تستحقه ولم يحدث بيننا جدال .

# الفصل العاشر
# تحقيق نقاط مع الجنس الآخر

يتصور الرجل أنه يحقق نقاطاً أكثر ويزداد تقدير المرأة له إذا قدم لها شيئا كبيراً ، كأن يشترى لها سيارة جديدة ، أو يأخذها فى عطلة ، أما الأشياء الصغيرة مثل فتح باب السيارة ، أو شراء ورود ، أو حتى مجرد ضمها ، فإنها تحقق نقاطاً أقل . اعتماداً على طريقته هذه فى حساب النقاط ، يعتقد أنه يحقق لها أكبر إشباع بتركيز وقته وطاقته وانتباهه فى إنجاز عمل كبير .

إلى حد ما .. لا تنجح هذه المعادلة ، فالمرأة تحسب النقاط على نحو مختلف ، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب ، فكل هدية تساوى نقطة واحدة ، وكل هدية لها نفس القيمة .. نقطة واحدة .

يتصور الرجل أنه عندما يقوم بعمل بسيط يحقق نقطة واحدة . مما يجعل الهدية الكبيرة تساوى ثلاثين نقطة ، ومن هنا ، ولأن الرجل لا يدرك كيفية حساب المرأة للنقاط ، نراه يركز طاقته فى هدية واحدة كبيرة أو اثنتين .

## المرأة لا يعنيها حجم الهدية التى يقدمها محبوبها فلكل الهدايا قيم متساوية .. كل هدية تساوى نقطة واحدة

لا يدرك الرجل أن الأشياء الصغيرة والكبيرة لها أهمية واحدة عند المرأة . بعبارة أخرى فإن تقديم وردة واحدة للمرأة له نفس نقاط تسديد الإيجار فى موعده . بدون إدراك هذا الاختلاف الأساسى فى طريقة حساب النقاط ، يشعر كل من الرجل والمرأة بالإحباط ويخيب أملهما فى علاقتهما .

الحالات التالية توضح ما نعنى :

قالت بام فى الاستشارة : «أقدم لـ «تشاك» الكثير بينما هو يتجاهلنى ولا يهمه إلا عمله» .. يرد تشاك : «ولكن عملي هو الذى يدفع ثمن منزلنا الجميل ، ويسمح لنا بالسفر فى إجازة ، المفروض أن تكون سعيدة» .. ردت بام : «لا يعنينى المنزل ولا تلك العطلات إذا لم نكن نحب بعضنا البعض ، فأنا أحتاج منك أكثر من ذلك» .. قال تشاك : «تجعلين الأمور تبدو كما لو كان عطاؤك أكثر كثيرا» . قالت بام : «نعم فأنا أفعل كل شىء من أجلك ، أنا أغسل ، وأحضر الطعام ، وأنظف المنزل . أقوم بكل الأعمال . أما أنت فلا تقوم بشىء إلا الذهاب إلى العمل الذى نسدد به الفواتير ، ثم تتوقع منى أن أقوم بكل ماعدا ذلك» .

تشاك طبيب ناجح ، ومثل معظم المهنيين ، فإن عمله يستنفد وقته كله ، ولكنه مربح في الوقت نفسه . فلم يفهم تشاك أبداً سبب تعاسة بام ، إنه يكسب كثيراً ويحقق لزوجته وعائلته حياة طيبة . ولكنه كلما عاد إلى المنزل وجد زوجته تعيسة .

بالنسبة لتشاك ، مادام يحقق ربحا كثيرا ، فليس عليه إلا تقديم القليل في البيت . فهو يتصور أن المبلغ الضخم الذي يقدمه آخر الشهر يحقق له على الأقل ثلاثين نقطة . وبعد أن افتتح عيادته الخاصة وضاعف دخله ، تصور أنه بذلك قد حقق ستين نقطة في الشهر ، فلم يتصور أن قيمة دخله المرتفع عند بام هو نقطة واحدة طول الشهر .

لم يدرك تشاك وجهه نظر بام ؛ إنه كلما حقق دخلاً أكبر حصلت هي على أقل ، لأن العيادة الجديدة تتطلب المزيد من الوقت والجهد . لتتخلص بام من شعورها بإهمال زوجها ، ضاعفت عملها لتنظيم حياتهما الشخصية وعلاقاتهما الاجتماعية . مع زيادة عطائها شعرت أنها تمنحه ستين نقطة مقابل النقطة التي يقدمها ، هذا ما جعلها تعيسة ومتذمرة .

شعرت بام أنها تعطي الكثير وتلقى القليل ، أما من وجهة نظر تشاك فهو يعطي أكثر (ستين نقطة) وله أن يأخذ من زوجته أكثر ، كانت النتيجة متعادلة في ذهنه . وكان راضيا عن علاقتهما ، الأمر الوحيد

الذى يزعجه أنها لم تكن سعيدة وهو يلومها لأنها كثيرة المطالب، فبالنسبة له كان دخله المتزايد يعادل ما تقدمه بام ، وهذا ما جعلها أشد غضباً .

تمكن تشاك وبام ، بعد الاستماع لمحاضراتى على شريط التسجيل، من التخلص من اللوم وحلا مشكلتهما بحب ، وهكذا تحسنت علاقتهما التى كانت فى طريقها للانفصام .

تفهم تشاك أن تأدية الخدمات الصغيرة لزوجته يحدث عندها فرقاً كبيراً ، وعندما خصص لها مزيداً من الوقت ، اندهش لسرعة تبدل الأوضاع . لقد قدر أخيراً أن للأشياء الصغيرة عند المرأة نفس أهمية الأشياء الكبيرة . عرف الآن لماذا كان عمله يساوى نقطة واحدة .

كان لدى بام عذر معقول لتكون تعيسة ، فقد كانت تحتاج فعلا جهود تشاك وانتباهه أكثر من احتياجها إلى نمط الحياة الثرية . اكتشف تشاك أنه عندما ينفق قدراً أقل من الطاقة فى الحصول على المال ، ويخصص مزيدا من الوقت فى الاتجاه الصحيح فإنه بهذا يجعل زوجته أكثر سعادة ، أدرك أنه كان يعمل ساعات أكثر على أمل أن يسعد زوجته ولكن بعد أن عرف كيف تحسب بام النقاط أصبح يعود إلى المنزل بثقة جديدة لأنه يعرف كيف يسعدها .

## الأشياء الصغيرة تحدث فرقاً كبيراً

هناك طرق متنوعة تمكن الرجل من تحقيق نقاط مع شريكته دون الحاجة إلى مزيد من العمل. كل ما فى الأمر هو مجرد تحويل لمسار الطاقة والانتباه الذى يمنحه بالفعل. يعرف أغلب الرجال الكثير عن هذه الأشياء الصغيرة، ولكنهم لا يكلفون أنفسهم عبء أدائها لأنهم لا يدركون أهميتها بالنسبة للمرأة. يعتقد الرجل فى الحقيقة أنه لا أهمية للأشياء الصغيرة مقارنة بما يقدمه من أشياء كثيرة.

يقدم بعض الرجال هذه الأشياء الصغيرة للمرأة، ولكنهم يتوقفون بعد أدائها مرة أو مرتين، ويتجهون بعد ذلك إلى تركيز طاقاتهم في أداء شئ واحد كبير لشريكتهم، ويتجاهلون أداء كل الأعمال الصغيرة الضرورية لإشباع المرأة فى علاقتها. ليحقق الرجل الإشباع للمرأة عليه أن يتفهم ما تحتاج إليه لتشعر بالحب والمساندة.

الطريقة التى تحسب بها المرأة النقاط ليست مجرد عملية تفضيل ولكنها احتياج حقيقى لكى تشعر المرأة بالحب فى علاقتها تحتاج إلى كثير من التعبير عن هذا الحب. مجرد تعبير أو اثنين عن الحب أيا كانت أهميتهما لن يتمكنا من إشعارها بالإشباع . هذا أمر من الصعب جدا

على الرجل أن يفهمه . وتوضيحا للأمر ، من الممكن أن تتخيل أن لدى المرأة خزان حب ، يشبه خزان الوقود فى السيارة ، وهو يحتاج أن يملأ مرة بعد أخرى . تقديم بعض الأشياء الصغيرة (تحقيق نقاط عديدة) هو الطريق لملء خزان الحب عند المرأة . تشعر المرأة بحب شريكها عندما يمتلىء خزان الحب لديها ، وهنا يمكنها أن تتعامل بمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع . ليمتلىء إلى حافته ، يحتاج الى كثير من الأشياء الصغيرة .

فيما يلى قائمة من ١٠١ من الأشياء الصغيرة التى تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا :

## أكثر من مائة طريقة لتحقيق نقاط عند المرأة :

١ – عند عودتك للمنزل ، ابحث عنها أولا وقبل أى شىء آخر .. وضمها .

٢ – اسألها عن يومها بدقة ، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها (ماذا حدث فى موعدك مع الطبيب) .

٣ – تدرب على الإنصات وتوجيه الأسئلة .

٤ – قاوم رغبتك فى حل مشاكلها ، بدلا من ذلك تعاطف معها.

٥ – امنحها عشرين دقيقة من الانتباه دون أن تكون فى عجلة من أمرك أو تنشغل بأى شىء آخر خلال هذا الوقت كأن تقرأ الجريدة مثلا.

٦ – فاجئها بباقة من الورود ، كما يحدث فى المناسبات الخاصة .

٧ – خطط للخروج معها قبل عدة أيام ، بدلا من الانتظار حتى ليلة العطلة لتسألها عما تريد أن تفعله .

٨ – إذا كان من عادتها أن تعد الطعام أو كان دورها فى تأدية العمل ، ولكنها بدت متعبة أو مشغولة ، اعرض عليها أن تقوم به بدلا منها .

٩ – أبد إعجابك بمظهرها .

١٠ – تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق .

١١ – اعرض عليها المساعدة عندما تكون متعبة .

١٢ – عندما تستعد للسفر ، امنحها وقتا كافيا ولا تتعجلها .

١٣ – إذا كنت تنوى التأخر ، اتصل بها لتخبرها .

١٤ – عندما تطلب منك المساعدة ، ارفض أو اقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنها مخطئة لأنها طلبت مساعدتك .

١٥ – إذا جرحت مشاعرها ، امنحها بعض التعاطف . قل لها: «آسف لأننى جرحتك» ثم اصمت ودعها تشعر بتفهمك ، لا تمنحها حلولا أو تشرح لها أنه ليس خطأك أنها شعرت بالجرح .

١٦ – عندما تشعر بالرغبة فى الابتعاد لبعض الوقت ، دعها تتأكد أنك ستعود ، أو أنك تحتاج وقتا للتفكير فى بعض الأمور .

١٧ – عندما تهدأ وتعود ، تكلم باحترام عما يزعجك ، دون لوم، وهكذا لا تجعلها فى قلق دائم .

١٨ – اعرض أن تشعل المدفأة فى الشتاء .

١٩ – عندما تتحدث إليك ضع المجلة من يدك ، أو اقفل التليفزيون وامنحها انتباهك التام .

٢٠ – إذا كانت تغسل الأوانى دائما ، اعرض من حين لآخر أن تغسلها بدلا منها ، خاصة إذا كانت متعبة فى هذا اليوم .

٢١ – لاحظ عندما تكون منزعجة أو متعبة ، واسألها عن أعمالها ، واعرض مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلا منها .

٢٢ – اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب فى أن تحضره معك ولا تنس إحضاره .

٢٣ – دعها تعرف إذا كنت تنوى الخروج أو النوم .

٢٤ – ضمها أو عانقها أربع مرات فى اليوم .

٢٥ – اتصل بها من العمل لتسألها عن أحوالها ، أو تشاركها شيئا ما ، أو لمجرد أن تقول لها إنك تحبها .

٢٦ – قل لها أحبك على الأقل مرتين فى اليوم .

٢٧ – رتب السرير ونظف غرفة النوم أحيانا .

٢٨ – إذا كانت تغسل جواربك، اقلبها على الوجه الصحيح حتى لا تقوم هى بذلك .

٢٩ – لاحظ عندما تمتلئ سلة القمامة اعرض أن تقوم بإفراغها على الوجه الصحيح .

٣٠ – عندما تسافر خارج البلدة ، اتصل بها لتخبرها أنك وصلت بالسلامة، واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك .

٣١ – اغسل لها سيارتها .

٣٢ – اغسل سيارتك ونظفها من الداخل قبل موعد خروجك معها .

٣٣ – استحم قبل ممارسة الجنس معها ، وضع العطر الذى يعجبها .

٣٤ – تعاطف معها عندما تتضايق من شخص ما .

٣٥ – اعرض أن تدلك لها ظهرها ، أو رقبتها ، أو قدمها أو كل هذا .

٣٦ – ضمها بحنان من حين لآخر دون أن تطلب منها ممارسة الجنس .

٣٧ – كن صبورا عندما تتحدث معك ، لا تنظر لساعتك .

٣٨ – لا تضغط على جهاز التحكم الآلى وتبدل المحطات إذا كانت تشاهد التليفزيون معك .

٣٩ – اظهر عواطفك على الملأ .

٤٠ – عندما تتماسكا بالأيدى ، لا تجعل يدك رخوة .

٤١ – اعرف مشروبها المفضل .

٤٢ – اقترح مطاعم للذهاب إليها ، لا تلق عليها بعبء الاختيار .

٤٣ – احصل على تذاكر موسمية للمسرح والسيمفونيات والأوبرا والباليه، أو أى أنواع من الفنون تفضلها زوجتك .

٤٤ – اختلق مناسبات ترتديان فيها ثيابا أنيقة .

٤٥ – تقبل بهدوء تأخرها فى الاستعداد للخروج ، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة .

٤٦ – عندما تكونان فى تجمع من الناس ، امنحها الشطر الأكبر من اهتمامك .

٤٧ – امنحها الأفضلية حتى على أولادك ، دعهم يرون أنها تحصل على انتباهك أولا وفى الأغلب .

٤٨ – اشتر لها بعض الهدايا الصغيرة ، مثل علبة حلوى الكاكاو أو زجاجة عطر .

٤٩ – اشتر لها ثوبا ( خذ صورتها وقياساتها ليساعدك من فى المحل على الاختيار ) .

٥٠ – التقط لها صورا فى المناسبات الخاصة .

٥١ – اختلسا بعض الأوقات الرومانسية للخروج والانطلاق .

٥٢ – اجعلها تعرف أنك تحمل صورة حديثة لها فى محفظتك .

٥٣ – عندما تنزلان فى فندق ، اطلب من الإدارة أن تزود الغرفة بشىء خاص كالزهور مثلا .

٥٤ – اكتب فى مذكرتك أو ضع علامة على المناسبات الخاصة مثل عيد الزواج وأعياد الميلاد .

٥٥ – اعرض عليها أن تقود السيارة فى المسافات الطويلة .

٥٦ – قد السيارة ببطء وحرص واحترم رغباتها ، فهى فى حقيقة الأمر تجلس إلى جوارك على المقعد الأمامى بلا حول ولا قوة .

٥٧ – لاحظ مظهرها وعلق عليه : «تبدين سعيدة اليوم» أو «تبدين متعبة» ثم اسألها أسئلة مثل : «كيف كان يومك ؟» .

٥٨ – عندما تخرجان معا ، اعرف الاتجاهات والطرق ولا تجعلها مسؤولة عن ذلك .

٥٩ – اصحبها إلى حفل راقص ، أو تعلما الرقص معا .

٦٠ – فاجئها بقصيدة أو ملاحظة حب .

٦١ – عاملها كما كنت تعاملها فى بداية علاقتكما .

٦٢ – اعرض أن تصلح ما يحتاج للإصلاح فى المنزل : «ماذا يحتاج للإصلاح ؟ لدى بعض الوقت» . ولكن لا تحمل نفسك فوق طاقتك .

٦٣ – اعرض أن تسن لها السكاكين .

٦٤ – اشتر لاصقا قويا للصق الأشياء المكسورة .

٦٥ – اعرض أن تغير المصابيح بمجرد أن تحترق .

٦٦ – ساعدها فى التخلص من القمامة .

٦٧ – اقرأ لها بصوت عال، أو اجمع مقتطفات من الجريدة تتصور أنها ستهمها .

٦٨ – سجل بوضوح أى مكالمات أو رسائل تسلمتها بدلا منها .

٦٩ – حافظ على أرضية الحمام نظيفة وجففها بعد الاستحمام .

٧٠ – افتح لها الباب .

٧١ – اعرض أن تحمل عنها المشتريات .

٧٢ – اعرض أن تحمل الصناديق الثقيلة بدلا منها .

٧٣ – احمل الحقائب فى السفر وكن مسؤولا عن وضعها فى السيارة .

٧٤ – إذا كانت تغسل الأوانى اعرض أن تنظفها لها ، أو تؤدى أى مهمة صعبة .

٧٥ – اعمل قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح واتركها فى المطبخ . وعندما يكون لديك وقت فراغ ، أنجز إحدى المهمات المطلوبة ، ولا تترك الأمر يتأخر طويلا .

٧٦ – عندما تعد الطعام امدح طهوها .

٧٧ – عندما تتحدث إليك أنصت وانظر إليها .

٧٨ – المسها أحيانا بيدك عندما تتحدث إليها .

٧٩ – أظهر اهتمامك بما تقوم به فى يومها ، الكتب التى تقرأها وأصدقائها ومعارفها .

٨٠ – عندما تنصت لها أظهر اهتمامك ببعض الأصوات مثل : ياه . حقا ..؟

٨١ – اسألها عن شعورها .

٨٢ – اذا كانت مريضة ، اسألها عن حالها وتطورات مرضها .

٨٣ – إذا كانت متعبة اعرض أن تعد الشاى .

٨٤ – استعدا معا للنوم ، وادخلا السرير فى الوقت نفسه .

٨٥ – قبلها ، وودعها حين تخرج .

٨٦ – اضحك على نكاتها ومزحاتها .

٨٧ – اشكرها عندما تؤدى لك عملا .

٨٨ – تنبه عندما تصفف شعرها ، وجاملها لتطمئن على انتباهك لها .

٨٩ – اختلس أوقاتا خاصة حتى تكونا بمفردكما .

٩٠ – لا ترد على التليفون فى الأوقات الحميمة أو عندما تشاركك مشاعرها .

٩١ - اخرجا معا للتنزه ولو لوقت قصير .

٩٢ - أعد للذهاب فى رحلة خلوية (تذكر أن تكون لديك ملابس للرحلة ) .

٩٣ - إذا كانت تقوم بالغسيل ، أحضر الملابس الى الغسالة أو اعرض أن تقوم أنت بالغسيل .

٩٤ - أخرجا للتجول والتنزه دون الأطفال .

٩٥ - تفاهم معها بطريقة توضح أنك تريد لها أن تحصل على ما تريد ، وأن تحصل أنت أيضا على ما تريد ، اعتن بها ولكن لا تحول نفسك إلى ضحية .

٩٦ - عندما تسافر بعيدا أخبرها كم تفتقدها .

٩٧ - أحضر معك حلواها المفضلة .

٩٨ - إذا كانت تعد الطعام عادة ، اعرض عليها أن تعده بدلا منها.

٩٩ - لا تسرف فى الطعام فى المناسبات الخاصة (الرومانسية) حتى لا تكون متخما أو متعبا فيما بعد .

١٠٠ - اجعلها تشارك بأفكارها عند إعداد قائمة الأعمال المطلوب إنجازها .

١٠١ - أنزل قاعدة المرحاض .

## أثر تقديم الأشياء الصغيرة

عندما يقوم الرجل بأداء أعمال صغيرة للمرأة ، فإنه أمر سحرى ، لأنه بهذا يملأ خزان الحب عندها ويحقق فى الوقت نفسه نقاطا (يجعل النقاط متعادلة) عندما تتعادل النقاط أو تكاد تتعادل تشعر المرأة أنها محبوبة ، فتصبح أكثر حبا له وثقة به . عندما تعرف المرأة أنها محبوبة بإمكانها حينئذ أن تحب ، ولا تشعر بالامتعاض .

أداء الأعمال الصغيرة يساعد المرأة على الشفاء من إحباطها . وفى الوقت نفسها يساعد الرجل على التخلص من إحباطه . فهى تشعره أنه قوى ومؤثر ، لأنه تمكن من تقديم الرعاية التى تحتاجها شريكته ، سيشعر الاثنان فى هذه الحالة بالإشباع .

## ماذا يحتاج الرجل؟

على الرجل أن يستمر فى تقديم الأشياء الصغيرة للمرأة ، وعلى المرأة كذلك أن تكون منتبهة ومقدرة لما يقدمه لها الرجل . فبابتسامة أو كلمة شكر تستطيع أن تخبره أنه قد أحرز نقطة . فالرجل يحتاج للتقدير والتشجيع حتى يستمر فى العطاء . ويتوقف عن العطاء عندما يشعر أن شريكته تعتبر ما يقدمه فرضاً عليه أداؤه . إنه يحتاج للشعور بأن المرأة تقدر ما يقوم به.

ليس مطلوبا منها أن تدعى أن كل شىء فى حياتها رائع وكامل

لأنه قد أفرغ صندوق القمامة . ولكن تشير ببساطة الى أنه قد أخرج القمامة ، وتشكره على ذلك . وهكذا سيزداد بالتدريج حبهما وتقاربهما .

## ما يحتاج الرجل من المرأة أن تتقبله

تحتاج المرأة أن تتقبل الميل الغريزى لدى الرجل لتركيز كل طاقاته فى عمل واحد كبير والتقليل من أهمية الأشياء الصغيرة . إذا تفهمت المرأة هذه النزعة عند الرجل ، سيقلل ذلك من شعورها بالجرح . بإمكان المرأة أن تعمل معه بطريقة بناءة لحل هذه المشكلة ، بدلا من إحباط الرجل لأنه قدم القليل . مثلا بتكرار التعبير عن تقديرها للأشياء الصغيرة أو إشعاره بالتقدير لكل ما يفعله من أجلها .

عليها أيضا أن تتذكر أن نسيانه تقديم الأشياء الصغيرة لا يعنى عدم حبه لها ولكن يعنى فقط أنه عاد ثانية إلى التركيز على الأشياء الكبيرة .

فى إمكان المرأة أن تشجع الرجل على الاهتمام بها ، إذا طلبت مساندته بدلا من عقابه أو الشجار معه : وبمزيد من التقدير والتشجيع سيتعلم الرجل تدريجيا أن يقدر قيمة الأشياء الصغيرة مثلما يقدر الأشياء الكبيرة ، سيصبح حينئذ أكثر اقترابا ونجاحا وأكثر استرخاء ، فيقضى مزيدا من الوقت مع زوجته وأسرته .

## توجيه الاهتمام

أذكر أول مرة تعلمت فيها توجيه طاقتي إلى الأشياء الصغيرة . فى بداية زواجى من «بونى» كنت مدمنا للعمل، فبالإضافة إلى تأليف الكتب وإعطاء المحاضرات كنت أقضى خمسين ساعة فى الأسبوع فى ممارسة العمل .

فى أول سنة من زواجنا ، حرصت بونى على تنبيهى المرة بعد الأخرى لحاجتها لقضاء بعض الوقت معى ، وعبرت لى مرارا عما تشعر به من جرح وهجران . كانت تعبر عن مشاعرها أحيانا فى رسالة كنا نسميها رسالة حب . كانت هذه الرسائل تحمل فى نهايتها تعبيرا عن الحب ، ولكنها تحمل أيضا فى طياتها مشاعر الغضب والحزن والخوف والأسف .. كتبت لى بونى الرسالة التالية عن قضائى أغلب وقتى فى العمل .

عزيزى جون :

أكتب لك هذه الرسالة لأعبر عن مشاعرى ، لا أقصد بها أن أوجهك لما عليك عمله . كل ما أريده هو أن تتفهم مشاعرى . فأنا غاضبة لأنك تمضى الكثير من وقتك فى العمل ، وعندما تعود للمنزل لا يبقى لديك ما تمنحه لى . أحب أن أقضى مزيدا من الوقت معك ، فشعورى أنك تهتم بعملائك أكثر منى يجرحنى ، كما يحزننى أنك مرهق إلى هذا

الحد. أفتقدك وأخشى أن لا تكون راغبا فى قضاء الوقت معى ، وأخاف أن أكون عبئا فى حياتك . ولا أريد أن أبدو دائمة الشكوى ، ولكنى أشعر أن مشاعرى لا تهمك كثيرا. أعتذر إليك إن كانت هذ الكلمات قد آلمتك .. فأنا أعرف أنك تبذل أقصى ما فى جهدك لإسعادى ، وأقدر لك ذلك .

أحبك .. بونى

بعد أن قرأت عن شعورها بالتجاهل ، أدركت أنى أمنح عملائى أكثر مما أمنحها فأنا أمنح عملائى كل انتباهى ، ثم أعود للمنزل مرهقا فأتجاهل زوجتى .

## عندما يرهق الرجل نفسه فى العمل

لقد كنت فعلا أتجاهل زوجتى ليس لأنى لا أحبها أو لا أهتم بها ، ولكن لأنى لم يتبق لدى ما أمنحه لها . فقد تصورت ، لسذاجتى ، أن أفضل ما يمكننى أن أقدمه لها هو أن أعمل كثيرا لأوفر لها ، ولأسرتنا، حياة أفضل ومالا أكثر . فلما تفهمت مشاعرها ، أعددت خطة لحل هذه المشكلة فى علاقتنا ، فبدلا من مقابلة ثمانية عملاء كل يوم أصبحت أقابل سبعة فقط . واعتبرت أن زوجتى هى العميل الثامن . فكنت أعود الى المنزل كل مساء مبكرا ساعة ، وأتصرف كأن زوجتى هى أهم عميل من عملائى . وأخذت أمنحها كل انتباهى الذى كنت سأمنحه لعميلى .

فبمجرد عودتى إلى المنزل أبدأ فى أداء بعض الأعمال الصغيرة . فظهر نجاح هذه الخطة سريعا ، ولم تصبح بونى فقط السعيدة ، ولكننى أيضا أصبحت سعيدا .

بدأت أشعر بحبها لى لطريقتى فى مساندتها ، وقل اندفاعى لتحقيق النجاح السريع الذى كنت أسعى إليه . ولدهشتى فإن عملى أيضا قد ازدهر كعلاقتنا . وأصبحت أكثر نجاحا دون الحاجة لمزيد من العمل .

اكتشفت أن نجاحى فى منزلى انعكس على نجاحى فى عملى ، أدركت أن النجاح فى عالم الأعمال لا يتحقق بالمزيد من العمل فقط ، وإنما يعتمد أيضا على قدرتى على أن أشيع الثقة فى الآخرين . فحب أسرتى قد منحنى الثقة بنفسى ، كما منحنى أيضا ثقة الآخرين وتقديرهم .

## مساهمة المرأة

كان لمساندة بونى دور كبير فى هذا التغيير ، فبالإضافة إلى تعبيرها عن مشاعرها المخلصة، فإنها أيضا ثابرت على أن تطلب منى أداء بعض الأشياء الصغيرة ، ثم كانت تمنحنى الكثير من التقدير عندما أؤديها حتى أدركت روعة أن تكون محبوبا لأدائك الأشياء الصغيرة . لقد تخلصت من شعورى بضرورة أداء أشياء كبيرة لا تستحق الحب .

## عندما تمنح المرأة النقاط

تقدر المرأة الأشياء الصغيرة فى الحياة بنفس درجة تقديرها للأشياء الكبيرة . وهذا نعمة للرجل . لأن أغلب الرجال يكافحون ويجهدون أنفسهم لتحقيق غايات أكبر فأكبر ، لاعتقادهم أن هذا ما يمنحهم الحق فى أن يكونوا محبوبين .

فالرجل فى أعماقه يحرص على أن ينال حب الآخرين وإعجابهم . ولا يعرف أن بمقدوره اكتساب هذا الحب والإعجاب دون الحاجة لتحقيق الغايات الكبرى .

**يكافح أغلب الرجال لتحقيق الغايات الكبرى لأنهم يعتقدون أن هذا يجعلهم جديرين بالحب والإعجاب**

بإمكان المرأة أن تشفى الرجل من إدمانه للنجاح إذا قدرت الأشياء الصغيرة التى يفعلها . ولكنها لا تظهر هذا التقدير لأنها لا تعرف أهميته بالنسبة للرجل . وكثيرا ما يقف استياؤها حائلا دون التعبير عن تقديرها .

## الشفاء من مرض الاستياء

تقدر المرأة عادة الأشياء الصغيرة ، والاستثناء من ذلك إذا كانت المرأة لا تدرك حاجة الرجل لسماع هذا التقدير ، أو إذا أحست أن النتيجة غير متعادلة . عندما تشعر المرأة أن شريكها يتجاهلها ، يصبح

من الصعب عليها أن تقدر ما يقدمه لها ، فهي تشعر بالاستياء لأنها أعطته أكثر كثيرا مما أعطاها ، فيمنعها هذا الاستياء من تقدير الأشياء الصغيرة .

فالاستياء عارض غير صحي مثل الانفلونزا . فإذا أصيبت المرأة بالاستياء ، تفقد القدرة على رؤية ما يقدمه لها الرجل ، لأنها تشعر ، حسب طريقتها في حساب النقاط ، أنها سبق وقدمت الكثير .

عندما تكون النتيجة أربعين نقطة لصالح المرأة مقابل عشر نقاط لصالح الرجل ، تشعر المرأة بمنتهى الاستياء . فتطرح ، دون وعي منها ، النقاط العشر من نقاطها الأربعين ، وتنتهي إلى أن الناتج ثلاثون لصالحها مقابل صفر لصالح الرجل .

قد يبدو هذا منطقيا في علم الرياضيات ، لكنه لا يصلح في العلاقات الإنسانية . ففي هذا المنطق يكون الرجل قد قدم صفرا ، لكنه في الحقيقة قد قدم أكثر كثيرا من الصفر . لقد قدم عشرا . وعندما يعود الى المنزل ، تقابله بنظرات باردة وصوت جاف ، وتعامله كأنه لم يقدم لها أي شيء في حياته .. مع أنه قد قدم عشرا .

السبب في تصرف المرأة على هذا النحو هو شعورها أنها غير محبوبة ، وعندما ترى ميزان نقاطها غير متعادل تشعر أنه لا يهتم بها . فإذا سيطر عليها هذا الشعور يصبح من الصعب عليها أن تسلم بحقه

فى النقاط العشر .. كلنا نعرف أن هذا ليس عدلا . ولكن هذا ما يحدث فعلا .

ما يحدث عادة بعد ذلك . أن الرجل عندما يحرم من حقه فى التقدير ، يفقد رغبته فى تقديم المزيد . وتنتقل إليه عدوى الاستياء . وتتدهور العلاقة من سيىء إلى أسوأ .. وهكذا .

## دور المرأة فى حل هذه المشكلة

تفهم الزوجين وتعاطفهما هو الحل الوحيد لهذه المشكلة . يتفهمان ويقدران أن الرجل يحتاج للتقدير كما تحتاج المرأة المساندة . وإلا سيزداد المرض انتشارا وتغلغلاً .

للتخلص من هذا الاستياء على المرأة أن تتحمل مسئولية مساهمتها فى استفحال المشكلة . فقد منحت الكثير حتى أصبحت النتيجة غير متعادلة . عليها الآن أن تعامل نفسها كما لو كانت مريضة فعلا ، فتأخذ قسطا من الراحة ، وتتيح لزوجها الفرصة ليدللها ويعتنى بها .

عندما تستاء المرأة فإنها عادة لا تمنح شريكها الفرصة ليساندها ويهتم بها . حتى إذا حاول ذلك ، فإنها ستنكر ما يقدمه ولن تحسب له من النقاط أكثر من صفر . ستغلق الباب تماما أمام مساندته . أما إذا تحملت المسئولية عن مبالغتها فى العطاء . فلن تلومه على ما وصلت إليه أحوالهما . ستفتتح دفترا جديدا لحساب النقاط ، وتمنحه فرصة جديدة.

## دور الرجل فى حل هذه المشكلة

يتوقف الرجل عن الدعم إذا لم يشعر بالتقدير . ليتمكن الرجل من التعامل مع هذا الموقف ، عليه أن يتفهم أن من الصعب عليها أن تقدر مساندته لها لأنها ببساطة مريضة بالاستياء .

يستطيع الرجل أن يتحرر من استيائه إذا تفهم حاجتها لأن تأخذ بعض الوقت قبل أن تتمكن من العطاء مرة أخرى .

عليه أن يتذكر ذلك ، ويمنحها فى الوقت نفسه ما تحتاجه من الحب والحنان ، ويقدم لها الكثير من الأشياء الصغيرة التى تحتاجها ، ولا يتوقع منها أن تمنحه التقدير الذى يستحقه ، ويحتاجه أيضا . وعليه أن يتذكر أيضا مسئوليته عن إصابتها بمرض الاستياء بتجاهله القيام بالأشياء الصغيرة التى تحتاجها .

إذا تفهم الرجل ذلك ، يستطيع حينئذ أن يعطى دون أن يتوقع عطاء فى المقابل ، حتى تشفى . كما أن نجاحه فى حل هذه المشكلة سوف يحرره من استيائه أيضا .

إذا استمر الرجل فى العطاء وأخذت المرأة قسطا من الراحة ، توقفت فيها عن العطاء وانشغلت بتلقى ما يمنحه لها من دعم وحب ، سيعود التوازن سريعا إلى علاقتهما .

## لماذا يمنح الرجل أقل مما يأخذ؟

نادرا ما يقصد الرجل أن يأخذ أكثر مما يمنح ، ومع ذلك يشتهر الرجال بالأنانية فى علاقاتهم (يتمتعون بسمعة سيئة لأنهم يعطون أقل مما يأخذون) . تشتكى أغلب النساء من أن شركاءهن الرجال يكونون أكثر حبا وعطاء فى بداية علاقتهم ، ثم يتحولون بالتدريج إلى السلبية . بينما يعانى الرجال من المعاملة غير العادلة التى تعاملهم بها النساء . ففى البداية تكون المرأة محبة ومقدرة ، ثم تصبح بعد ذلك دائمة الاستياء كثيرة المطالب . يمكننا أن نفهم هذا اللغز إذا عرفنا الطريقة المختلفة لحساب النقاط التى يتبعها كل من الرجال والنساء .

### أولا : يقدس أهل المريخ العدل

يركز الرجل كل طاقته على العمل ، ويتصور أنه بذلك قد حقق خمسين نقطة . ثم يعود إلى منزله ويجلس مسترخيا ، متوقعا من زوجته أن تحقق هى الأخرى الخمسين نقطة الخاصة بها . فهو لا يدرك أن كل ما حققه بالنسبة لها كان نقطة واحدة . فهو يتوقف عن العطاء لأنه يتصور أنه قد قدم الكثير سلفا .

يعتبر الرجل أن ذلك هو منتهى العدل والتعبير عن الحب . فهو يمنحها الفرصة لتحقق هى الأخرى خمسين نقطة حتى تتعادل مع ما قدمه هو . ولا يعرف أن كل ما حققه من عمل شاق فى المكتب كان

بالنسبة لها مجرد نقطة واحدة . فلابد أن يفهم الرجل أولا لماذا تعطى المرأة قيما متساوية لكل هدايا الحب ، حتى يقدر طريقتها فى حساب النقاط .

**وهذه الفكرة لها تطبيقات للرجل والمرأة :**

**للرجل** : أن يعرف أن كلاً من الأشياء الصغيرة والكبيرة تساوى نقطة واحدة عند المرأة . وأن كل هدايا الحب مهمة وضرورية بالدرجة نفسها : فلابد أن يتدرب على تقديم الأشياء الصغيرة التى تحدث فرقا كبيرا ، حتى يتجنب إصابة زوجته بمرض الاستياء . ولا يتوقع أن ترضى المرأة وتكتفى إلا إذا أغرقها بفيض من تعبيرات الحب الصغيرة، والكبيرة أيضا .

**للمرأة** : أن تتذكر أن الرجل قادم من المريخ ، وأنه لا يتجه تلقائيا نحو أداء الأشياء الصغيرة . وأنه يمنحك أقل مما تمنحينه، ليس لأنه يحبك أقل ، ولكنه يتصور أنه قد قدم نصيبه من العطاء مقدما . فلا تتصور المرأة أن الرجل يقصد تجاهلها ، ولا تنتظر حتى تصبح فى حاجة ماسة لدعمه ، أو حتى يميل ميزان النقاط لغير صالحه. بل تحاول تشجيعه بأن تطلب منه المزيد من المساندة .. وعليها أن تثق أنه يرغب فى دعمها ومساندتها ، وأن كل ما يحتاجه مجرد تشجيع بسيط .

## ثانيا : أهل الزهرة يقدسن الحب بلا حدود

تمنح المرأة كل ما يمكنها ، ولا تلاحظ أنها أعطت أكثر مما تلقت إلا إذا شعرت بالخواء العاطفى والاستنزاف . فالمرأة ليست كالرجل ، إنها لا تبدأ بتسجيل النقاط فى أول علاقتها . وإنما تعطى بسخاء بلا مقابل، مفترضة أن الرجل سيفعل مثلها .

وكما رأينا ، فالرجل لا يفعل ذلك، فهو يمنح بسخاء حتى يميل حساب النقاط لصالحه، حسب تصوره، فيتوقف عن العطاء . فالرجل يمنح الكثير أولا ، ثم يجلس مسترخيا ليحصل على مقابل لما قدمه من قبل .

يتصور الرجل أنه مادامت المرأة تواصل عطاءها بسعادة ، فلابد أنها تحسب النقاط ، ولا بد أن لديه فائضا من النقاط.. فهو لا يتصور أبدا أنه أعطى أقل ، لأنه لا يتصور أن يستمر العطاء إذا لم تكن النتيجة متساوية . فهو يعرف أنه لن يكون سعيدا أن يمنح ، إذا كان قد أعطى سلفا أكثر مما أخذ .

على المرأة أن تعرف أنها عندما تستمر فى العطاء ، دون مقابل وهى مبتسمة . سيتأكد الرجل أن النتيجة مازالت متعادلة . فهو لا يدرك أن أهل الزهرة يملكن هذه القابلية الخارقة للعطاء بسعادة . حتى لو كانت النتيجة ٣٠ ٪ وهذه الفكرة لها تطبيقات للرجل والمرأة :

**للرجل** : تذكر أن المرأة عندما تواصل العطاء ، وعلى وجهها ابتسامة فهذا لا يعنى بالضرورة أن النتيجة قريبة من التعادل .

**للمرأة** : تذكرى أنك عندما تمنحين الرجل بلا مقابل ، يتصور أن النتيجة مازالت متعادلة . فإذا أردت أن يقدم الرجل المزيد من العطاء ، عليك أن تتوقفى بهدوء ولطف عن العطاء ، وامنحيه الفرصة ليقدم لك بعض الأشياء الصغيرة . وشجعيه بأن تطلبى دعمه ، ثم أظهرى تقديرك له .

## ثالثا : أهل المريخ يمنحون عطاءهم عندما يطلب منهم

يفخر الرجل باكتفائه الذاتى ، ولا يطلب المساعدة إلا إذا احتاجها فعلا. وليس من التهذيب ، على كوكب المريخ ، أن تقدم المساعدة إذا لم تُطلب منك . وعلى العكس تماما ، يتحين أهل الزهرة الفرص لتقديم المساعدة . وإذا أحبت المرأة شخصا ، فإنها تمنحه كل ما فى استطاعتها ، ولا تنتظر أن يطلب منها ذلك . وكلما زاد حبها ، زاد عطاؤها .

عندما لا يعرض الرجل مساعدته ، تتصور المرأة أنه لا يحبها ، بل إنها أحيانا تختبر حبه لها بأن لا تطلب منه دعما على الإطلاق . وتنتظر أن يمنحه هو من تلقاء نفسه . وتستاء إذا لم يعرض مساعدته ، لأنها لا تعرف أنه ينتظر منها أن تطلب ما تريده .

كما رأينا ، فتعادل النقاط مهم للرجل . لأنه عندما يشعر أنه قدم لشريكته دعما أكثر . فإنه تلقائيا سيطلب منها المزيد من الدعم . ويشعر أن من حقه أن يطلب . أما إذا كان قد قدم أقل ، فلن يخطر بباله أبدا أن يطلب المزيد . وإنما سيبحث عن طريقة يقدم بها المزيد من الدعم لشريكته .

عندما لا تطلب المرأة الدعم ، يتصور الرجل ، خطأ ، أن النتيجة متعادلة ، أو أنه قد أعطى أكثر . ولا يتصور أنها تتوقع منه أن يعرض عليها دعمه دون أن تطلبه .

وهذه الفكرة لها تطبيقات للرجل والمرأة :

**للمرأة :** تأكدى أن الرجل يحتاج لإشارات ترشده متى وكيف يزيد من عطائه . فهو ينتظر أن تطلبى منه . كأنه لا يتذكر العطاء إلا عندما تطلب المرأة المزيد ، أو يعلم أن عليه أن يقدم المزيد . كما أن الطلب يوضح له ما عليه أن يمنحه .

لا يعرف الرجل ، عادة ما المطلوب منه تقديمه . وحتى عندما يعرف أنه يقدم أقل ، فهو يركز طاقته لشيء كبير ، مثل عمله، معتبرا أن النجاح الكبير والمزيد من المال سيرجحان كفة عطائه. لذلك ، لابد أن تطلب منه المرأة أن يقدم لها دعمه بالطرق الصغيرة .

**للرجل :** تذكر أن المرأة لا تطلب المساندة عندما تحتاجها ، وإنما تتوقع منك تقديمها دون طلب ، لإثبات أنك تحبها فعلا . تدرب على دعمها بالطرق الصغيرة .

## رابعا : توافق المرأة على العطاء حتى لو كانت النتيجة غير متعادلة

لا يدرك الرجل أنه إذا طلب الدعم من المرأة ، فإنها ستوافق حتى لو كان الميزان غير متعادل . فالمرأة تدعم شريكها مادام ذلك بإمكانها . فمفهوم حساب النقاط غير موجود فى ذهنها . لذلك على الرجل أن يحذر ، ولا يطلب الكثير ، لأنه إذا أحست المرأة أنها تعطى أكثر مما تأخذ ، ستضيق لأنه لا يعرض عليها دعمه .

يفترض الرجل أنه مادامت المرأة توافق على منحه ما يحتاجه ، فلابد أنها تتلقى ما تحتاجه هى أيضا . ويتصور أن النقاط متساوية فى حين أنها فى الحقيقة ليست كذلك .

أذكر أول عامين من زواجنا . كنت أذهب مع زوجتى للسينما مرة فى الأسبوع . فثارت ذات يوم وقالت : «إننا نفعل دائما ما تحبه أنت . ولا نفعل أبدا ما أحبه أنا» .

الحقيقة أننى فوجئت . فقد كنت أتصور أنها مادامت توافق على الذهاب ، فلابد أنها راضية وسعيدة . حتى اعتقدت أنها تحب السينما

كما أحبها أنا بالضبط .. كانت أحيانا تقترح الذهاب إلى حفل موسيقى، وأحيانا ، عندما تمر أمام المسرح تقول : «يبدو أنها مسرحية طريفة ، دعنا نشاهدها» .. ولكنى ، فى آخر الأسبوع أقترح أن نذهب إلى السينما ، فتوافق . فتصورت أن سعادتها بالذهاب إلى السينما مثل سعادتى .. لكن الحقيقة أنها كانت سعيدة بخروجها معى ، لذلك وافقت على السينما . وإنما كانت تحب مشاهدة المسرح . لذلك استمرت فى الإشارة إليه . ولكن ، لأنها استمرت فى الموافقة على الذهاب للسينما ، لم أعرف أنها كانت تضحى بما يسعدها لتسعدنى .

وهذه الفكرة لها تطبيقات للرجل والمرأة :

**للرجل** : تذكر أنها عندما توافق على اقتراحك ، لا يعنى ذلك أن ميزان النقاط متعادل . فقد تكون النتيجة ٢٠/١ ومع ذلك تقول لك : «سأحضر ملابسك من المحل» .. أو «سأقوم بهذه المكالمة بدلا منك» . فالموافقة على ما تريده أنت لا يعنى أنها تريده . فاسألها عما تريده بالضبط . ثم اعرض عليها عمله .

**للمرأة** : تذكرى أنك إذا وافقت على طلب الرجل ، يتصور أن ميزان نقاطه قد زاد ، أو تعادل على الأقل . فإذا كنت تقدمين أكثر ، وتنالين أقل . توقفى عن الموافقة ، وابدئى فى طلب المزيد .

## خامسا : الرجل يحسب نقاط الجزاء أيضا

لا تدرك المرأة أن الرجل عندما يشعر أنه غير محبوب ، يحسب لها نقاط جزاء . فعندما تتعامل المرأة برفض وعدم ثقة وعدم تقدير وعدم استحسان ، يخصم الرجل من نقاطها ، أو يحسب لها نقاط جزاء .

فمثلا ، لو شعر بالجرح وعدم الحب ، نتيجة لعدم تقدير زوجته لما قدمه ، يعتبر أن من حقه أن يحرمها من النقاط التى اكتسبتها . فإذا كانت قد قدمت عشر نقاط ، ثم أحس أنها جرحته ، يسحب منها النقاط العشر. وإذا زاد شعوره بالجرح ، فقد يسحب لها عشرين نقطة سالبة. فتصبح مدينة له بعشر نقاط، بينما كانت تملك قبل دقيقة واحدة، عشر نقاط .

هذا الأمر مربك ومحير للمرأة ، فقد تمنح ما يساوى ثلاثين نقطة . وفجأة ، وفى لحظة غضب ، يلغى الرجل هذه النقاط .. فهو يرى أن من حقه ألا يمنحها شيئا مادامت مدينة له . ويعتبر أن هذا هو العدل .

قد يكون ذلك عدلا فى مسائل الرياضيات ، لكنه غير عادل ، ومدمر للعلاقات الإنسانية . لأن المرأة تشعر بعدم تقدير شريكها ، وبأنه يمنحها أقل مما تستحق . فإذا محا الرجل من ذهنه كل الدعم الذى

قدمته له شريكته لمجرد أنها أظهرت بعض السلبية ، وهو أمر لابد من حدوثه أحيانا . نجده قد أصبح سلبيا وفقد قدرته على العطاء . وهذه الفكرة لها تطبيقات للرجل والمرأة :

**للرجل** : تذكر أنه ليس من العدل ، كما أنه من غير المجدى ، أن تحسب نقاط الجزاء . وعندما تشعر أنك مجروح وغير محبوب ، تذكر كل الخير الذى سبق وقدمته لك ، وسامحها بدلا من إنكاره كله .. واطلب منها الدعم الذى تحتاجه بدلا من معاقبتها وهى بالتأكيد سوف تمنحك إياه . بين لها ، بطريقة محترمة ، أنها تسببت فى جرحك . أخبرها بذلك ثم امنحها الفرصة لتعتذر . فالعقوبات لا تجدى . وإذا منحتها الفرصة لتمنحك ما تحتاجه من دعم ، سيكون شعورك أفضل كثيرا من شعورك بعقابها . وتذكر أنها قادمة من الزهرة ، ولا تعرف ما تحتاج ولا ما يتسبب فى جرحك .

**للمرأة** : تذكرى ميل الرجل لحساب نقاط الجزاء، وهناك طريقتان لحماية نفسك من هذا الحساب الظالم: الطريقة الأولى أن تعرفي أنه مخطئ في حرمانك من نقاطك الإيجابية، فدعيه يعرف بطريقة محترمة ما تشعرين به (سنكشف فى الفصل القادم طرق التعبير عن المشاعر الصعبة والسلبية). والطريقة الثانية أن تعرفى أنه يسلبك نقاطك الإيجابية لشعوره بالجرح وبعدم حبك ، لكنه سيعيدها

ثانية عندما يشعر بحبك ودعمك . فعندما يشعر أن حبك له قد زاد نتيجة ما قدمه لك من أشياء صغيرة يحسب لك نقاط جزاء أقل في المرة التالية .

عندما تدركين أنك تسببت في جرحه ، اعتذري . والأهم من ذلك ، أن تمنحيه ما يحتاجه ، وإذا شعر بعدم الثقة ، امنحيه الثقة التي يحتاجها ، وإذا شعر بالتخلي ، امنحيه الإعجاب الذي يحتاجه ، وإذا شعر بالاستنكار ، امنحيه الاستحسان الذي يحتاجه .

يتوقف الرجل عن حساب نقاط الجزاء عندما يشعر بالحب . والأهم من ذلك هو معرفة سبب جرحه . ففي الغالب ، عندما ينسحب الرجل إلى كهفه ، لا يعرف بالضبط ما الذي جرحه ، ولا يتكلم في الموضوع بعد أن يخرج من الكهف . فكيف تعرف المرأة ما جرحه حقيقة ؟ . معرفة أن الرجل يحتاج إلى نوع مختلف من الحب ، بداية جيدة تمنحك فرصة لم تتح للنساء من قبل .

الطريقة الأخرى التي تعرف بها المرأة حقيقة ما يجرح الرجل هي الحوار . فكما قلنا ، كلما زادت قدرة المرأة على الانفتاح والتعبير عن مشاعرها، زادت قدرة الرجل أيضاً على الانفتاح والتعبير عما يجرحه.

## كيف يحسب الرجل النقاط ؟

يمنح الرجل النقاط بطريقة مختلفة . ففى كل مرة تقدر المرأة ما قدمه لها الرجل فإنه يشعر بالحب ، ويمنحها نقطة فى المقابل ، كل ما يحتاجه الرجل ليحتفظ بالنتيجة متعادلة هو الحب والتقدير . كثيرا ما تجهل المرأة القوة التى يحققها حبها ، فتحاول دون داعٍ أن تلتمس حب الرجل بأداء أعمال لا يريدها ولا يحتاجها .

عندما تقدم المرأة التقدير للرجل مقابل ما قدمه لها ، يشعره هذا بالكثير من الحب الذى يحتاجه ، فتذكرى أن الحاجة الأولية للرجل هى التقدير . يطلب الرجل طبعا من المرأة المشاركة فى الواجبات الحياتية ، لكنها إذا لم تمنحه التقدير ، فلا معنى ، ولا أهمية ، تقريبا لهذه المساهمة .

**يحتاج الرجل لمشاركة المرأة فى الأعباء الحياتية ولكنه إذا لم يشعر بتقديرها ، فمساهمتها تصبح بلا معنى ولا أهمية**

بالمثل ، لا يمكن للمرأة أن تقدر الأشياء الكبيرة التى يقدمها الرجل، ما لم يقدم لها الأشياء الصغيرة التى تحتاجها . فتقديم الأشياء الصغيرة يشبع حاجتها الأولية ، وهى الشعور برعايته وتفهمه واحترامه.

المصـــدر الرئيـسى للحب عند الرجل هو الاسـتـحـسـان المحب لتصرفاته . فالرجل أيضا له خزان حب ، لكنه لا يملأ بما تفعله المرأة من أجله ، بل يملؤه رد فعلها لما يقوم به ، وتعبيرها عن شـعورها نحوه.

عندما تعد المرأة وجبة طعام للرجل ، فإنه قد يمنحها نقطة واحدة ، أو عشر نقاط . حسب شعورها نحوه ، فإذا كانت فى داخلها مستاءة منه ، ستعنى له الوجبة التى أعدتها نقاطا قليلة ، وربما يحسب لها نقاط جزاء لأنها تسببت فى استيائه .

يعتمد السر فى إشباع الرجل على أن تتعلم المرأة أن تظهر حبها بالتعبير عن مشاعرها ، وليس بالضرورة بأعمالها .. فالمرأة عندما تشعر بالحب ، فإن تصرفها سيعكس هذا الحب . وعندما يتصرف الرجل بحب ، ستتبع مشاعره تصرفاته فيزداد شعوره بالحب ، فحتى لو لم يشعر بالحب ، فبإمكانه أن يؤدى لها ما يشعرها بحبه ، فإذا تقبلت ما قدمه وقدرته ، سيبدأ فى الشعور بالحب نحوها فعلا . فالأعمال هى الطريقة الممتازة لتشغيل مضخة الحب عند الرجل . أما بالنسبة للمرأة ، فالرجل إذا لم يهتم بها ويحترمها ، لا تشعر المرأة بحبه لها ، بل يزداد شعورها بالاستياء .

إذا لم تشعر المرأة بالحب ، فعليها أن تركز طاقتها على شفاء مشاعرها السلبية وليس على تقديم المزيد من العطاء . وعلى الرجل أن يعطى الأولوية للتصرفات المحبة ، لأن ذلك كفيل بأن يطمئنه أنه قد أشبع احتياجات شريكته من الحب ، مما يفتح قلبها وقلبه .

وعلى المرأة أن تعطى الأولوية للتعبير عن الحب ، وللمشاعر التى تؤكد أن احتياجات شريكها من الحب قد أشبعت . وكلما تمكنت المرأة من إظهار عواطفها ومشاعرها للرجل ، اندفع لمنحها المزيد من اهتمامه ورعايته ، مما يساعدها على أن تفتح قلبها .

كثيرا ما تغفل المرأة عن الوقت الذى يحتاج فيه الرجل للحب . مع أنها فى مثل هذه الأوقات ، يمكنها أن تحقق عشرين أو ثلاثين نقطة . ومن هذه الأمثلة :

## كيف تحقق المرأة نقاطا أكثر ؟

الحدث النقاط

١ ) ارتكب خطأ ، ولم تقدم له نصيحة ، ولم تقل له : «ألم أقل لك؟» ١٠ - ٢٠ .

٢ ) خيب أملها ، ولم تعاقبه ١٠ - ٢٠ .

٣ ) ضل الطريق وهو يقود السيارة ، ولم تبالغ فى رد فعلها....... ١٠ - ٢٠ .

٤ ) ضل الطريق ، فنظرت للجانب المشرق ، وقالت : «أتيحت لنا الفرصة لنرى منظر الغروب ، هذا إذاً أفضل من الطريق المباشر» ........ ٢٠ - ٣٠ .

٥ ) نسى أن يحضر ما طلبته ، فقالت : «لا بأس ، من فضلك أحضره فى المرة القادمة» ١٠ - ٢٠ .

٦ ) نسى أن يحضره فى المرة الثانية ، فقالت بصبر وثقة : «حسن، أحضره المرة القادمة» ٢٠ - ٣٠ .

٧ ) إذا جرحته ، وتفهمت سبب جرحه ، فتعتذر وتمنحه الحب الذى يحتاجه ١٠ - ٤٠ .

٨ ) طلبت مساعدته ورفض ، فلا تنجرح ، لأنها واثقة أنه كان سيساعدها لو كان بإمكانه ، فلا تستنكر أو تصاب بخيبة الأمل ....... ١٠ - ٢٠ .

٩ ) مرة ثانية طلبت مساعدته ، ومرة ثانية رفض ، فلم تشعره أنه مخطىء ، وتقبلت حدود قدرته ٢٠ - ٣٠ .

١٠ ) تطلب مساندته ، دون إلحاح ، إذا تصورت أن النتيجة متعادلة ٢٠ - ٣٠ .

١١ ) تطلب مساندته دون إلحاح ، عندما تكون محبطة أو تشعر أنها قد أعطت أكثر ١ - ٥ .

١٢ ) لا تشعره بالذنب عندما ينسحب ويبتعد ١٠ – ٣٠ .

١٣ ) ترحب به عندما يعود من كهفه ، ولا تعاقبه أو تصده ........ ١٠ – ٢٠ .

١٤ ) إذا اعتذر عن خطأ ، تتقبل اعتذاره بحب وتسامحٍ . فكلما كان خطؤه أكبر ، منح نقاطا أكثر ١٠ – ٥٠ .

١٥ ) عندما يطلب منها أداء عمل ، فترفض دون أن تقدم قائمة بأسباب عدم قدرتها ١ – ١٠ .

١٦ ) عندما يطلب منها عمل توافق تظل فى مزاج طيب ............ ١ – ١٠ .

١٧ ) عندما يصالحها بعد شجار ، ويقدم لها خدمات صغيرة ، تتقبل هذه الخدمات وتقدرها ١٠ – ٣٠ .

١٨ ) تظهر سعادتها بعودته للبيت ١٠ – ٢٠ .

١٩ ) عندما تشعر بخيبة أمل ، تنسحب ، حتى تسترد توازنها على انفراد ، ثم تعود بقلب محب ١٠ – ٢٠ .

٢٠ ) فى المناسبات الخاصة ، تغض الطرف عن أخطائه التى تزعجها ٢٠ – ٤٠ .

٢١ ) تتمتع بممارسة الجنس معه ١٠ – ٤٠ .

٢٢ ) نسى أين وضع مفاتيحه ، فلم تعامله كشخص غير مسؤول ١٠ – ٢٠ .

٢٣ ) خاب أملها فى المطعم أو السينما التى أخذها إليها ، فتظهر عدم رضاها بلباقة ولطف ١٠ - ٢٠ .

٢٤ ) لا تقدم له النصائح وهو يقود السيارة . بل تشكره على توصيلها ١٠ - ٢٠ .

٢٥ ) تطلب مساندته بدلا من شرح أخطائه ١٠ - ٢٠ .

٢٦ ) تعبر عن مشاعرها السلبية بطريقة معتدلة ، دون لوم أو رفض أو خيبة أمل ١٠ - ٤٠ .

## عندما تحقق المرأة المزيد من النقاط

تبين من الأمثلة السابقة أن الرجل يحسب النقاط بطريقة تختلف عن حساب المرأة . والمرأة غير مطالبة بأداء كل ما سبق ، فالقائمة السابقة تكشف عن الأوقات التى يكون الرجل فيها حساسا وقابلا للجرح ، فإذا أمكنها أن تسانده فى هذه الأوقات ، وتمنحه ، فإنه سيكون كريما جدا فى منحها النقاط ، وكما أشرنا فى الفصل السابع فقابلية المرأة لمنح الحب فى الأوقات الصعبة تتقلب كالموجة . فعندما تزيد قابليتها ، بارتفاع الموجة ، يمكنها أن تحقق المزيد من النقاط . ولكن عليها أن تتوقع أن تكون دائما على نفس القدر من العطاء طول الوقت .. وكما تتقلب قابلية المرأة للعطاء ، تتقلب أيضا قابلية الرجل .

فى الأمثلة السابقة ، ليس هناك تقدير ثابت لعدد النقاط التى

يمنحها الرجل ، ولكن هناك حدوداً تقريبية فقط ، فعندما تزيد حاجته لحبها ، يميل لمنحها مزيدا من النقاط .

مثلا : إذا ارتكب خطأ ما وشعر بالجرح والأسف والخجل ، هنا تشتد حاجته لحبها ، فإذا ساندته ، يمنحها المزيد من النقاط ، وكلما كبر الخطأ ، زادت النقاط التى يمنحها مقابل حبها ودعمها . أما إذا لم يتلق الحب ، فإنه يحسب لها نقاط جزاء بقدر ما كان يحتاجه من الحب ، فإذا شعر بالرفض نتيجة خطأ كبير ، قد يدفعه هذا لحساب العديد من نقاط الجزاء .

**إذا ارتكب الرجل خطأ أو شعر بالجرح والأسف والخجل ، يكون في أشد الحاجة لحب المرأة ، وكلما زاد حجم الخطأ ، زادت النقاط التى يمنحها لها**

## لماذا يدافع الرجل عن نفسه

يشتد غضب الرجل من المرأة عندما يخطىء فتتضايق هى منه . ويتناسب غضب الرجل مع حجم خطئه ، فالخطأ الصغير يجعله أقل دفاعا عن نفسه . بينما يجعله الخطأ الكبير مدافعاً عن نفسه بصورة أكبر . وقد تسأل المرأة أحياناً : لماذا لا يعتذر الرجل عن الخطأ الكبير . والإجابة: هو خوفه من ألا تسامحه المرأة . فمن المؤلم له أن يعترف أنه

خيب أملها . فبدلا من أن يعتذر ، يغضب منها لأنها تضايقت ، بل ويحسب لها نقاط جزاء .

## عندما يكون الرجل فى موقف سلبى عامليه كأنه إعصار ، فتجنبيه حتى يمر

عندما يكون الرجل فى موقف سلبى ، من الأفضل أن تعامله المرأة كأنه إعصار ، فتتجنبه . وبعد أن يمر سيمنحها فيضا من النقاط الإضافية ، لأنها لم تحاول أن تثبت له خطأه ، ولم تحاول تغييره . أما إذا حاولت مواجهة الإعصار ، فسيصيبها رماده ، وسيلومها الرجل لأنها صادمته .

هذه فكرة جديدة بالنسبة للنساء . فعلى كوكب الزهرة ، عندما يتضايق شخص ما ،، لا يتجاهله الباقون ، ولا ينتظرون حتى تهدأ الأمور ، فالأعاصير غير موجودة على كوكب الزهرة .. وعندما تتضايق امرأة، ينشغل الجميع بطرح الكثير من الأسئلة لمعرفة ما يزعجها .. أما على كوكب المريخ ، فعندما يهب الإعصار ، يسرع الناس ، ليختبىء كل منهم فى خندقه .

### عندما يحسب الرجل نقاط الجزاء

إذا تفهمت المرأة أن الرجل يحسب النقاط بطريقة مختلفة ، سيساعدها ذلك كثيرا . لأن حساب نقاط الجزاء يربك المرأة ويجعلها لا

تأمن التعبير عن مشاعرها . طبعا سيصبح الأمر أفضل كثيرا لو فهم الرجال أن حساب نقاط الجزاء أمر غير عادل فيتغيرون بين يوم وليلة . ولكن التغيير ، للأسف ، يستغرق وقتا طويلا ، وقد تطمئن المرأة إذا عرفت أن الرجل ، كما يسرع بحساب نقاط الجزاء ، فإنه سريعا ما يستردها .

يتشابه حساب الرجل لنقاط الجزاء مع شعور المرأة بالاستياء عندما تعطى أكثر مما تأخذ فتطرح نتيجتها من نتيجته ، ثم تمنحه صفرا .

فى هذه الأوقات ، يمكن أن يتفهم الرجل الوضع كأن المرأة مصابة بعدوى الاستياء ، فيمنحها المزيد من الحب .. وبالمثل ، عندما يحسب الرجل نقاط الجزاء ، على المرأة أن تعتبر هذه الحالة شبيهة بحالة عدوى الاستياء ، وأنه فى مثل هذا الوقت يحتاج للمزيد من الحب لتتحسن أحواله .. ثم يعود ويمنحها نقاطا زائدة لتتعادل النتيجة .

إذا تعلمت المرأة كيف تحقق المزيد من النقاط مع الرجل ، ستكون فرصتها أكبر فى إمكانية دعمه عندما يكون متباعدا ومجروحا ، وبدلا من تقديم الأشياء الصغيرة (من قائمة ١٠١ طريقة لتحقيق نقاط عند المرأة) وهو ما تحتاجه المرأة ، عليها أن تركز جهدها لمنحه ما يحتاجه هو . (كما هو مدون فى: كيف تحقق نقاطاً مع الرجل؟) .

## لنتذكر اختلافاتنا

ينتفع كل من الرجل والمرأة إذا تذكرا أن كلا منهما يحسب نقاطه بطريقة مختلفة عن الآخر . وتحسين صلة كل منهما بالآخر لا تحتاج في الحقيقة لمجهود أكثر مما يبذلاه فعلا ، ولن يكون أصعب .

فعلاقة الرجل بالمرأة قد تكون مرهقة حقا ، حتى يتعلم كلَ منهما كيف يوجه طاقته لما يريده شريكه ويقدره .

# الفصل الحادى عشر
# كيف نعبر عن المشاعر الصعبة ؟

من الصعب علينا أن نتعامل بحب عندما ننزعج أو يخيب أملنا أو نحبط أو نغضب . عندما تطفو الانفعالات السلبية على السطح ، نفقد مؤقتاً مشاعر الحب والثقة والرعاية والتفهم والتقبل والاحترام ، ويتحول الحديث فى مثل هذه الأوقات ، مهما حرصنا ، إلى شجار . [illegible] الانفعال ننسى كيف نتعامل بنجاح مع شريكنا ومع أنفسنا .

[illegible] مثل هذه الأوقات [illegible]
[illegible] أن تتذكر أن شريكك يبذل ما بوسعه من أجلك [illegible]
[illegible] جانب [illegible] وتتذكر طول الوقت .
[illegible] مشاعر السلبية [illegible] عليك أن تتفاهم بثقة
[illegible] رك ثم يبدو موقفها [illegible] سلبياً وجارحاً بالنسبة
[illegible]

عند [illegible] ح الرجل فإنه يميل إلى إدانة المرأة وإدانة مشاعرها .
[illegible] حساسية شريكته وقابليتها للجرح . وقد ينسى
[illegible] جافا ومتجاهلاً . وعندما [illegible] الانفعالات السلبية

يكون من الصعب عليه أن يتبادل الحديث بعناية وتفهم ، ولا يدرك كم يجرح شريكته هذا الموقف السلبى .

لا يجدى الحوار فى مثل هذه الأوقات . ومن حسن الحظ أن هناك بدائل أخرى . فبدلاً من أن تعبر لفظياً عن مشاعرك السلبية تجاه شريكك ، اكتب له أو لها رسالة ، فكتابة الرسائل تتيح لك أن تستمع إلى مشاعرك الخاصة دون أن تجرح مشاعر شريكك . وعندما تعبر عن مشاعرك الخاصة وتنصت لها بحرية ، تصبح أكثر اتزاناً وحباً . فيصبح الرجال أكثر تفهماً ، وتصبح النساء أكثر ثقة وتقبلاً وإعجاباً .

التعبير عن مشاعرك كتابة طريقة ممتازة تتيح لك أن تعرف كم أن أسلوبك غير ودود . فيمكنك أن تصحح طريقة تفاهمك . بالإضافة إلى أن كتابة المشاعر السلبية تخلصك من حدتها . وتفسح المجال أمامك لتتلمس مشاعرك الإيجابية مرة أخرى . وبعد أن تشعر بالتوازن ، يمكنك أن تتحدث مع شريكك بأسلوب أكثر حباً وأقل إدانة ولوما . وتصبح فرصتك أكبر فى أن يفهمك شريكك ويتقبلك .

وقد لا تحتاج بعد كتابة الرسالة إلى الكلام . بل ستجد نفسك مدفوعاً لتقديم شىء محبب لشريكك . فكتابة الرسائل وسيلة مهمة سواء كان القصد منها التعبير عن مشاعرك ، أو مجرد رفع معنوياتك .

## التعبير عن مشاعرك كتابة وسيلة فعالة سواء كان القصد منها التعبير عن هذه المشاعر أو مجرد رفع معنوياتك

بإمكانك أن تقوم بالعملية ذهنياً بدلاً من كتابة الرسالة .. توقف عن الكلام ، وراجع شريط ما حدث فى ذهنك ، وتخيل أنك تقول ما تشعر به وتفكر فيه وتريده دون أن تعبر عنه بأية طريقة . فإذا واصلت الحوار الداخلى ، والتعبير عن حقيقة مشاعرك الداخلية ، ستتحرر من سيطرتها وتأثيرها السلبى عليك . وسواء عبرت عن مشاعرك كتابة أو ذهنياً ، فاكتشاف هذه المشاعر السلبية والتعبير عنها يفقدها قوتها ، ويسمح للمشاعر الإيجابية أن تظهر من جديد . فأسلوب رسالة الحب يزيد من قوة وفاعلية التخلص من المشاعر السلبية ، وبالرغم من أن الفكرة تقوم على الكتابة إلا أنه من الممكن تأديتها ذهنياً .

### أسلوب كتابة رسالة الحب

يعتبر استخدام رسالة الحب من أفضل الوسائل للتحرر من المشاعر السلبية ، والتواصل والتفاهم بحب ، فالمشاعر السلبية تتناقص تلقائيا بالتعبير عنها كتابة وتتزايد فى الوقت نفسه المشاعر الإيجابية . وهناك ثلاثة أشكال لهذا الأسلوب فى كتابة رسائل الحب :

١ – كتابة رسالة حب تعبر عن مشاعر الغضب والحزن والخوف والأسف والحب .

٢ – كتابة رسالة توضح لشريكك ما تحب أن تسمعه منه .

٣ – مشاركة شريكك فى رسالة الحب ورسالته الجوابية .

أسلوب رسالة الحب أسلوب مرن إلى حد كبير . قد تختار أن تقوم بالخطوات الثلاث، وقد تفضل أن تقوم بواحدة ، أو اثنتين منها فقط، وقد تفضل التدرب على الخطوتين الأولى والثانية لتصل لدرجة من التوازن، ثم تعود للمناقشة الشفوية مع شريكك دون انفعال أو استياء أو لوم . وقد تفضل فى أوقات أخرى اتباع الخطوات الثلاث . وتشارك شريكك فى رسالة الحب ورسالته الجوابية .

[illegible] رات الثلاث [illegible] أثر قوى وفعال للطرفين معا . وإن [illegible] الوقت . كما قد يكون [illegible] [illegible] الا [illegible] ل حسنا ، فإن أفضل الطرق هو [illegible] الأولى [illegible] ، وهى كتابة رسالة الحب [illegible] الآن لنتعرف [illegible] بعض الأمثلة عن كتابة هذه الرسائل :

الخطوة الأولى : كتابة رس[illegible]

[illegible] فى [illegible] واكتب [illegible] ب لشريكك . عبر فى كل

رسائل الحب عن مشاعر الغضب والحزن والخوف والأسف ثم عن مشاعر الحب . يتيح لك هذا الأسلوب أن تظهر مشاعرك وأن تتفهمها بشكل أوضح ، لتتمكن بعد ذلك من محاورة شريكك بحب وتفاهم .

عندما نتضايق تتزاحم بداخلنا المشاعر المتباينة . مثلا عندما يخيب أملك فى شريكك ، قد تغضب منه لأنه غير حساس ، أو تغضب منها لقلة تقديرها ، وقد تكونين حزينة لأنه منشغل عنك بعمله ، وقد يحزنك أنها لا تثق بك ، وقد تتصور أنها لا تغفر لك ، أو تشعرين أنه لا يراعيك . وقد تندم لأنك حرمتها ، أو حرمته ، من حبك ، ولكن فى الوقت نفسه مازلت تتمنى ، أو تتمنين ، أن تستمر حياتكما معا .. وتحتاجان لحب ورعاية أحدكما للآخر .

لكى نتوصل لمشاعرنا المحبة العميقة، نحتاج أولاً أن نواجه مشاعرنا السلبية، وهى : الغضب ثم الحزن ثم الخوف ثم الأسف . حتى نصل إلى مشاعرنا المحبة ونستطيع التعبير عنها، تقلل رسائل الحب تلقائيا من حدة مشاعرنا السلبية . وتتيح لنا أن نعايش مشاعرنا الإيجابية .

فيما يلى بعض الخطوات التى تساعدنا على كتابة رسالة الحب :

١ ) وجه الرسالة لشريكك ، واعتبر أنه ينصت إليك بحب وتفهم .

٢ ) ابدأ بالتعبير عن مشاعر الغضب ، ثم الحزن ، ثم الخوف ، ثم الأسف ، وأخيرا الحب . ضمّن كل رسالة هذه الأقسام الخمسة .

٣ ) عبر عن كل شعور بجمل قليلة .. واجعل لكل قسم نفس الطول تقريبا . تكلم بعبارات بسيطة .

٤ ) توقف بعد كل قسم ، وراقب الشعور التالى الذى يظهر ، واكتب عنه .

٥ ) استمر فى الكتابة حتى تصل إلى مشاعر الحب . لا تتعجل حتى يظهر الحب .

٦ ) وقع باسمك فى نهاية الرسالة . ثم فكر للحظات فيما تحتاجه أو تريده ، واكتب ملحوظة به .

فيما يلى نموذج مبسط لرسالة الحب . إذا أردت أن تحتفظ بنسخة منه لكى تقتدى به فى كتابة رسائلك . وفى كل قسم من الأقسام الخمسة جمل تعينك على التعبير عن مشاعرك ، بإمكانك استخدام بعضها أو كلها . وأكثر الجمل تداولا هى «أنا غاضب» «أنا حزين» «أنا خائف» «أنا آسف» «أريد» «أحب» . أيا كانت الجمل التى تساعدك فى التعبير عن مشاعرك فإنها تصلح للاستعمال . وقد تستغرق كتابة الرسالة عشرين دقيقة تقريبا .

## رسالة حب

عزيزى ........

التاريخ -     /     /     .

أكتب هذه الرسالة لتشاركنى مشاعرى .

١ ) للغضب : لا يعجبنى .... يضايقنى ..، أغضبنى أنك ..، أريد ..

٢ ) للحزن : خاب أملى ، حزنت لأنك .. ، لقد جرحنى .. ، كنت أتمنى .. ، أريد .. .

٣ ) للخوف : يقلقنى .. ، يخيفنى .. ، أفزعنى .. ، لا أحب .. ، أحتاج .. ، أريد .. .

٤ ) للأسف : يحرجنى .. ، أعتذر عن .. ، أخجلنى .. ، لم أكن أحب .. ، أريد .. .

٥ ) للحب : أحب .. ، أريد .. ، أتفهم .. ، أسامح .. ، أقدر .. ، أشكرك .. ، أعرف .. .

ملحوظة : أحب أن أسمع منك كذا وكذا ..

فيما يلي بعض المواقف المعتادة ، وبعض الأمثلة لرسائل الحب التى قد تساعدك على فهم هذا الأسلوب .

## رسالة حب عن النسيان

نام توم أكثر من الوقت المفروض ، ونسي أن يأخذ ابنته هايلى إلى

طبيب الأسنان . غضبت سامنتا . وبدلا من مواجهة توم بغضبها واستنكارها ، كتبت له رسالة حب فاستطاعت بعد ذلك أن تتفاهم معه بهدوء وحياد ، فقد تخلصت ، بكتابة الرسالة ، من استنكارها ، ومن رغبتها في إلقاء محاضرة على زوجها . وبدلا من الجدال ، أمضيا أمسية مليئة بالحب . وفي الأسبوع التالي ، حرص توم على أخذ هايلي إلى الطبيب ، هذه هي رسالتها :

عزيزي توم :

١ ) **الغضب** : لقد اغتظت من نسيانك موعد الطبيب ، وغضبت لأنك نمت وقتا طويلا ، يزعجني أن تنام وتنسى كل شيء . وتعبت من تحمل المسؤولية . إنك تتوقع مني أن أقوم بكل الأعمال ، وهذا يرهقني .

٢ ) **الحزن** : حزنت لتأخر هايلي عن موعدها ، ولأنك نسيت الموعد . ولأنني لا أستطيع الاعتماد عليك . أعرف أنك تعمل كثيرا وتتعب في عملك . ولا تستطيع أن تمنحني إلا القليل من وقتك . ويجرحني أنك لا تبتهج لرؤيتي ، ويؤلمني أن تنسى التزاماتك نحونا ، وأشعر بعدم اهتمامك بنا .

٣ ) **الخوف** : أصبحت مكلفة بالقيام بكل الالتزامات . أخشى الاعتماد عليك أو الوثوق بك ، لأنك لا تهتم . فأضطر للقيام بالعمل في المرة التالية . أريد الاعتماد عليك ، لكني أخاف أن أعتمد عليك فتخذلني . إنك تعمل كثيرا ، وأخاف عليك من الإرهاق والمرض .

٤ ) **الأسف** : أشعر بالحرج عندما تخلف مواعيدك ، وعندما تتأخر، وأعتذر لك عن كثرة مطالبي.. وعن قلة تقبلي . ولأنني لا أعبر عن حبي كما يجب ، فأنا لا أقصد أن أتباعد عنك .

٥ ) **الحب** : أحبك وأتفهم أنك متعب من كثرة العمل ، وأنك تبذل كل جهدك من أجلنا ، لقد غفرت نسيانك ، وشكرا لحجزك موعدا آخر ،، ولحرصك على اصطحاب هايلي إلى طبيب الأسنان . أعرف أنك مهتم بي وأنك تحبني . ويسعدني وجودك في حياتي ، وأحب أن أقضي معك أمسية سعيدة .

مع حبي .. سامنتا

**ملحوظة** : أريد أن أطمئن أنك ستصحب هايلي إلى الطبيب في الأسبوع المقبل .

## رسالة حب عن اللامبالاة

كان جيم سيسافر في رحلة عمل في اليوم التالي . فحاولت فرجينيا أن تقضي معه أمسية حميمة ، فأحضرت بعض قطع المانجو وقدمتها له. كان جيم منشغلا في قراءة كتاب ، فعلق باقتضاب أنه غير جائع . شعرت فرجينيا بصده ، فتركت الغرفة وهي مجروحة وغاضبة وقالت م . «هذه آخر أمسية لنا معا قبل سفرك دعنا نمضي بعض الوقت ... جيم الكتاب وتمتعا بـ...

كتابة رسالة الحب منحت فرجينيا القوة والحب لتصمم على جذب انتباه شريكها حتى أنها لم تحتج أن تشارك زوجها فى قراءة رسالتها، وها هى الرسالة :

عزيزى جيم

١) **الغضب**: أنا محبطة من قراءتك للكتاب فى آخر أمسية لنا قبل مغادرتك، وغاضبة من تجاهلك وعدم رغبتك فى تمضية هذا الوقت معى، إننا لا نمضى وقتاً كافيا معا، لأنك مشغول دائما بما هو أهم منى، وأريد أن أشعر بحبك لى.

٢) **الحزن**: أنا حزينة لأنك لا تحرص على البقاء معى، وحزينة لأنك تعمل كثيرا، أشعر كأنك لا تلاحظ وجودى، فأنت مشغول دائما، وأتألم لأنك لا تهتم بى، وأتألم من شعورى أنى لا أعنى لك شيئا.

٣) **الخوف** : أنا خائفة لأنك تدرك سبب انزعاجي ولا تهتم به، وأخشى أن تصدنى إذا شاركتك مشاعرى، وأحس أننا نبتعد عن بعضنا البعض، وفزعة لأننى لا أدرى ماذا أفعل فى هذا الموضوع، أخشى أنى أسبب لك الملل وأخشى أنك لم تعد تحبنى.

٤) **الأسف**: أنا محرجة لأنى أرغب فى تمضية بعض الوقت معك بينما أنت لا تهتم، ومحرجة لأنى تضايقت لهذا الحد، وآسفة لأنى أبدو أقل حبا وتقبلا لك ومع ذلك أبدو كثيرة الطلبات، وآسفة على رد فعلى عندما وجدتك لا ترغب فى تمضية الأمسية معى، ولأنى لم أتح لك فرصة أخرى وإنما غضبت فى الحال.

٥) **الحب :** أحبك لذلك أحضرت المانجو، أردت أن أسعدك وأن أمضى معك بعض الوقت، ومازلت أرغب فى تمضية الأمسية معك، وغفرت لك لامبالاتك وعدم تجاوبك معى، وتفهمت أنك أردت أن تنتهى مما كنت تقرؤه، دعنا نمضى أمسية حميمة.

أحبك .. فرجينيا

ملحوظة : الرد الذى أحب سماعه «أنا أحبك فرجينيا، وأود أيضا تمضية الأمسية معك، أمسية مليئة بالحب لأنى سأفقدك».

## رسالة حب عن الجدال

اختلف مايكل وفينيسا بخصوص قرار مالى، وتحول الأمر فى دقائق إلى جدال، وعندما أدرك مايكل أن صوته قد ارتفع وأنه بدأ بالصراخ. توقف وأخذ نفسا عميقا وقال: «أحتاج لبعض الوقت لأفكر بالأمر، ثم نعود للحديث مرة أخرى» وذهب إلى غرفة أخرى، وأخرج مشاعره على الورق فى رسالة حب.

بعد أن كتب الرسالة أصبح قادرا على مناقشة الأمر بتفهم. وتمكن من حل المشكلة بسهولة، ها هى رسالة الحب التى كتبها.

عزيزتى فينيسا

١) **الغضب :** لقد غضبت من شدة انفعالك ومن أنك تسيئين فهمى دائما، ولأنك لا تبقين هادئة عندما نتكلم معا، ولأنك شديدة الحساسية

ومن السهل أن تشعرى بالجرح ، كما تغضبنى معارضتك لى وعدم ثقتك بى.

٢) **الحزن**: أنا حزين بسبب جدالنا، ومرتبك وأشعر ... بى، ويؤلمنى أن أفقد حبك، ويحزننى ... نا.

٣) **الخوف**: أخاف أن ... أن أفعل ما أريد إلا إذا ...

... غضبنا ...

ملحوظة: الرد الذى أحب سماعه: «أحبك يا مايكل وأقدر لك اهتمامك وتفهمك وأثق أن بإمكاننا حل الخلاف» .

## رسالة حب عن الإحباط وخيبة الأمل

تركت جين لزوجها بيل رسالة تطلب منه إحضار رسالة مهمة فى طريق عودته للمنزل، ولسبب ما لم يتلق بيل هذه الرسالة، وعندما وصل دون الرسالة أصاب جين إحباط وخيبة أمل شديدة، ولم يكن بيل مخطئا، لكن جين واصلت الحديث عن حاجتها لتلك الرسالة، وعن مدى إحباطها ، فشعر بيل أنها تلومه وتهاجمه، لم تدرك جين أن بيل اعتبرها تلومه لتقصيره، كاد بيل ينفجر من الضيق ويلومها على ضيقها، ولكن بدلا من الدفاع عن نفسه وتخريب أمسيتهم ، قرر بحكمة الانسحاب لمدة عشر دقائق وكتابة رسالة حب، ما إن انتهى من الكتابة حتى عاد أكثر حبا، وعانق زوجته قائلا: «أنا آسف لأنك لم تتلقى رسالتك، ليتنى استطعت إحضارها لك، أمازلت تحبيننى بعد تقصيرى هذا ؟ استجابت جين لكلامه بحب وتقدير، وكانت أمسية رائعة بدلا من حرب باردة، وها هى رسالة بيل :

عزيزتى جين

١ ) **الغضب** : يزعجنى أن تتضايقى إلى هذا الحد وأن تلومينى، ويزعجنى أن تكونى تعيسة، وألا تسعدى لرؤيتى، أشعر أننى مقصر دائما ، أتمنى أن تمنحينى تقديرك وأن تسعدى لرؤيتى.

٢) **الحزن**: أنا حزين بسب إحباطك وخيبة أملك، ولأنك غير سعيدة معى، لأنى أود أن تكونى سعيدة دائما . وحزين أن يكون عملى عائقاً فى طريق حبنا، وحزين لأنك لا تقدرين كل الأشياء الرائعة فى حياتنا، وحزين لأنى لم أحضر الرسالة التى كنت تريدينها.

٣) **الخوف**: أخشى أن لا أستطيع إسعادك، وأخشى أنك تمضين أمسية تعيسة معى، أخشى أن أنفتح وأن أقترب منك، ويؤلمنى أن أحتاج لحبك لأنى أشعر أننى لا أستحقه، وأنك قد تعتبرين احتياجى لحبك ضعفا منى.

٤) **الأسف** : آسف لأنى لم أحضر لك رسالتك، ولأنك غير سعيدة، ولأنى لم أتصل بك لأعرف ما تريدين وأريد أن تسعدى لرؤيتى. لدينا عطلة أربعة أيام، أريدها أن تصبح ذكرى سعيدة لنا.

٥) **الحب**: أحبك وأريدك سعيدة، وأتفهم سبب ضيقك، وأعرف أنك ستبقين متضايقة بعض الوقت، وأنك لا تحاولين أن تشعرينى بالذنب، فكل ما تريدينه أن أعانقك وأتعاطف معك، آسف لأنى أحيانا لا أعرف ما على أن أفعله، فأدينك ولا أعذرك. شكرا لكونك زوجتى ، أحبك جدا وأتفهم انزعاجك بشأن هذه الرسالة.

أحبك.. بيل

ملحوظة : الرد الذى أحب سماعه: «أحبك يا بيل، وأقدر ما تفعله من أجلى ، شكرا لأنك زوجى».

## الخطوة الثانية : كتابة رسالة جوابية

الخطوة الثانية فى أسلوب رسائل الحب هو كتابة رد للرسالة. لقد عبرت فى البداية عن كل مشاعرك السلبية والإيجابية . أمض بعد ذلك من ثلاث إلى خمس دقائق لكتابة رد للرسالة، رداً يكون فيه شفاء لك من مشاعرك السلبية. أكتب فى هذه الرسالة نوع الرد الذى تحب أن تتلقاه من شريكك.

تجرى الأمور على النحو التالى: تصور أن شريكك سيرد على مشاعرك الجريحة بحب، كما عبرت عنها أنت فى رسالتك له. أكتب لنفسك رسالة قصيرة، اعتبر أنها رسالة قد كتبها لك شريكك، وضمنها كل ما تحب أن تسمعه من شريكك ليخفف بها عن مشاعرك الجريحة.

### العبارات التالية قد تساعدك في البداية:

شكرا على .. أتفهم أن .. أنا آسف لأن ... أنت تستحق.. أريد أن.. أحب أن..

كتابة الرد تمنحنا أحيانا قوة أكثر من كتابة رسالة الحب نفسها، والتعبير عما نريده ونحتاجه يزيد عادة من استعدادنا لتلقى الدعم الذى نستحقه، بالإضافة إلى أن تخيلنا التصرف المحب من شريكنا يشجعه على التصرف بهذه الطريقة المحبة.

يجيد بعض الأشخاص التعبير عن المشاعر السلبية، بينما يجدون

صعوبة في اكتشاف مشاعر الحب، على هؤلاء الأشخاص بالذات كتابة الرسالة الجوابية ليعبروا عما يريدون سماعه. لذلك، احرص على ملاحظة مدى مقاومتك لدعم شريكك حتى تعرف مدى الصعوبة التى يلاقيها فى التعامل معك فى مثل هذه الأوقات.

## كيف نعرف احتياجات شريكنا؟

كثيرا ما ترفض المرأة أن تكتب رسالة جوابية، فهى تتوقع من شريكها أن يعرف ما عليه أن يقوله أو يفعله دون مساعدة منها. لديها هاجس خفي يقول: «لن أخبره بما أحتاجه لأنه لو كان حقيقة يحبنى فسيعرف ما أحتاجه» . على المرأة أن تتذكر فى هذه الحالة أن الرجل قادم من المريخ، ولن يعرف ، دون مساعدة ، ما تحتاجه المرأة ، فعليها أن تخبره.

واستجابة الرجل يكون عادة انعكاساً لمبادئ كوكبه وليس دليلا على مقدار حبه للمرأة، فلو أنه كان قادما من الزهرة لعرف بالتأكيد ما عليه قوله، ولكنه ليس كذلك. فالرجل لا يعرف فعلا كيف يستجيب لمشاعر المرأة . والسبب الأول فى ذلك أن الرجال فى تراثنا لا يتعلمون أبدا ما تحتاجه النساء.

لو شاهد الرجل أباه يستجيب بحب لمشاعر أمه المحبطة، لتعلم بصورة أفضل الطريقة التى يتعامل بها مع شريكته فى مثل هذه

الأحـوال . لكنه لا يعـرف، لأن أحـدا لم يعلمـه. الرسـالة الجـوابيـة هى أفضل طريقة لتعليم الرجل احتياجات المرأة. قد يستغرق الأمر بعض الوقت، ولكنه سيتعلم بالتأكيد.

## الرســائل الجـوابيــة هي أفــضل وســيلة لتــعــريـف الرجل باحــتـيــاجــات المـرأة

تسألنى النساء أحيانا: «ولكنى إذا أخبرته بما أحب سماعه، ثم قاله لى. كيف أعرف أنه لا يردده فقط دون أن يعنيه ؟».

هذا سـؤال مـهـم، فـالرجل إذا لم يكن يحب المرأة فلن يكلف نفسـه منحها ما تريد. فإذا حاول منحها الجواب المشابه لطلبها فهذا يعنى أنه يستجيب لما تعلمه وأنه يحاول أن يسعدها، وحتى إذا لم يبد مخلصا فى أول الأمر، ذلك لأنه مـازال يتعلم أمرا جديدا عليه، وتعلم طريقة جديدة للتعامل أمر يربكه كثيرا، ويشعره بضعفه، لذلك يحتاج الرجل فى هذا الوقت الحاسم لكثير من التقدير والتشجيع، ويحتاج للتذكير المتكرر حتى يعرف ويتأكد من أنه مازال على الطريق الصحيح.

إذا بدت جهود الرجل لدعم المرأة غير مخلصة، فهذا لأنه يخشى أن جهوده قد لا تجدى. فإذا قدرت المرأة محاولاته، سيشعر بالأمان فى المرة التالية ، فيبدو أكثر إخلاصا . فالرجل ليس أحمق، فإذا شعر بانفتاح المرأة له، وعرف أن طريقة تعامله تحدث فرقا إيجابيا. سيشجعه هذا ويساعده على التحسن. فكل ما يحتاج إليه هو بعض الوقت.

بإمكان المرأة أيضا أن تتعلم الكثير عن الرجل واحتياجاته عن طريق الرسالة الجوابية، لأن رد فعل الرجل تجاهها يحيرها، فهى لا تفهم لماذا يرفض محاولتها لدعمه، تسيء أحيانا فهم احتياجاته، تقاومه لأنها تتخيل أنه يطلب منها أن تتخلى عن شخصيتها. لكنه فى أغلب الحالات لا يحتاج إلا لثقتها وتقديرها وتقبلها. فعليناً فقط أن نبين لشريكنا ما نحتاجه لكى نحصل على دعمه. وعلينا أيضا أن نرغب حقيقة فى دعم شريكنا.

الرسائل الجوابية تطمئن شريكك أنك مستعد لتلقى الدعم، ولن تجدى أية طريقة أخرى فى التفاهم، لأنك عندما تعبر عن مشاعرك بصورة توحى لشريكك أنك لن تتحسن مهما قال أو فعل، فسوف تجرحه، كما يكون ذلك عائقا يمنعكما من التفاهم. إنه مهما قال فلن تتحسن. لذلك من الأفضل ألا تتكلم فى مثل هذه الحالات.

فيما يلى أمثلة لرسائل الحب ورسائل جوابية. لاحظ أن الجواب مازال تحت كلمة ملحوظة ولكن أطول بعض الشيء وأكثر تفصيلا مما سبق وعرضناه.

## رسالة حب ورسالة جوابية عن العناد

عندما طلبت تيريزا مساعدة زوجها بول رفض، وأشعرها أنها عبء عليه بطلباتها.

عزيزى بول

١ - **الغضب** : أنا غاضبة لأنك تعاندنى ولا تعرض على مساعدتك، وغاضبة لأنى أضطر دائما أن أطلب منك المساعدة، فأنا أمنحك الكثير وأحتاج دعمك ومساعدتك.

٢ - **الحزن** : أنا حزينة لرفضك مساعدتى، حزينة لأنى أشعر أننى وحيدة، وأرغب أن نتشارك أكثر من ذلك، وأفتقد دعمك.

٣ - **الخوف** : أخشى أن أطلب مساعدتك، وأخشى غضبك ورفضك، لأنه سيؤلمنى.

٤ - **الأسف** : آسفة لأنى ضايقتك ، وآسفة لتكرار شكواى وانتقادى لك، وآسفة لأنك لا تدرك شعورى، ولأنى أعطى الكثير وأطالبك بمثل ما أعطى.

٥ - **الحب** : أحبك وأتفهم أنك تبذل كل ما فى وسعك لإسعادى، وأنك تهتم بى فعلا، أود أن أكون أكثر تعبيرا عن حبى وتقديرى، فأنت أب رائع لأولادنا.

أحبك .. تيريزا

ملحوظة : الجواب الذى أحب سماعه : «عزيزتى تيريزا، شكرا لكل هذا الحب، وشكرا لأنك شاركتينى مشاعرك، لقد تفهمت سبب ضيقك

عندما أشعرك أنك متطلبة، وتفهمت أن عنادى يؤلمك، وأعتذر لأنى لا أعرض عليك مساعدتى أحيانا، فأنت تستحقين ذلك، فأنا أحبك فعلا، وسعيد لكونك زوجتى».

أحبك .. بول

**الخطوة الثالثة : مشاركة رسالة الحب والرسالة الجوابية**

من المهم مشاركة الرسائل للأسباب التالية:

- يتيح لشريكك الفرصة لكى يدعمك.
- يمنحك التفهم الذى تحتاجه.
- يسمح لشريكك باسترجاع ما تعلمه بأسلوب رقيق ومحترم.
- يساعد على تغير العلاقات نحو الأحسن.
- يخلق عاطفة وصلة حميمة.
- يوضح لشريكك ما هو مهم بالنسبة لك ويعلمه كيف يدعمك.
- يعلم الأزواج الحوار من جديد بعد أن يفشلوا.
- يعلمنا كيف ننصت لمشاعرنا السلبية بطريقة آمنة.

فيما يلى خمس طرق للمشاركة فى الرسائل. وسنفترض أن إمرأة قد كتبتها، ولكن هذا الأسلوب يصلح للرجال أيضا.

١ – يقرأ رسالة الحب والجواب بصوت عالٍ فى حضورها، ثم يمسك بيدها ويشعرها باستجابته المحبة، وإدراكه لما تريد سماعه منه.

٢ – تقرأ المرأة رسالة الحب والجواب بصوت عال، بينما ينصت لها الرجل ثم يمسك يدها باستجابة محبة، وإدراك ما تحتاج أن تسمعه منه.

٣ – يقرأ لها أولا جواب الرسالة بصوت عال، ثم يقرأ رسالة الحب الخاصة بها أيضا بصوت عال. عندما يعرف الرجل مقدما كيف يرد على مشاعرها يستطيع معرفة المطلوب منه، فلا يفزع عندما ينصت لمشاعرها السلبية، بعد أن يقرأ الرسالة يمسك يدها باستجابة محبة وإدراك لما تحتاج أن تسمعه منه.

٤ – تقرأ له أولا جواب الرسالة ثم تقرأ رسالة الحب بصوت عال، وفى النهاية يضم يدها باستجابة محبة، مع إدراك أكبر لما تحتاجه.

٥ – تعطيه رسائلها ليقرأها وحده فى أقل من أربع وعشرين ساعة، وبعد أن يقرأ الرسائل، يشكرها على كتابتها ويضم يدها باستجابة محبة، مع إدراك أكبر لما تحتاجه.

## كيف تتصرف إذا لم يستجب لك شريكك؟

بعض الرجال والنساء ، اعتمادا على تجاربهم السابقة، يجدون صعوبة كبيرة فى الاستماع الى رسائل الحب. فعلينا ألا نتوقع منهم فى هذه الحالة أن يقرؤوها. وحتى إذا اختار شريكك أن ينصت للرسالة،

فقد لا تكون استجابته دائما على النحو المتوقع. دعونا نأخذ مثالا لذلك بول وتيريزا: إذا لم يشعر بول بالحب والتعاطف بعد أن سمع رسالة شريكته فلن يستجيب لها فى الحال، لأنه يحتاج بعض الوقت حتى تتغير مشاعره.

ربما يشعر بالجرح وبالغضب بعد قراءة الرسالة، فيلجأ للدفاع عن نفسه. فى مثل هذه الأوقات عليه أن يتوقف لبعض الوقت ويعيد التفكير فيما سمعه.

وقد لا يستمع الشخص من رسالة حب إلا للغضب ، ويحتاج لبعض الوقت حتى يستمع لما فيها من حب. وقد يساعده أن يعيد قراءتها بعد قليل، خاصة الجزء الخاص بالأسف والحب. فقد كنت أحيانا أبدأ بقراءة القسم الخاص بالحب قبل أن أقرأ باقى رسالة زوجتى.

إذا انزعج الرجل من قراءة رسالة حب من شريكته ، فبإمكانه أن يرد هو الآخر برسالة حب خاصة به، مما يتيح له أن يعبر عن مشاعره السلبية التى ظهرت عندما قرأ رسالتها . فقد كنت أنزعج أحيانا عندما تشاركنى زوجتى رسالة حب، ولا أعرف ما الذى أزعجنى فيها. وفجأة أشعر برغبة فى كتابة رسالة حب أنا الآخر، فأكتشف من جديد مشاعر الحب، فأعود لقراءة رسالتها، وأتفهم الإحساس بالحب الكامن وراء جرحها.

يحتاج الرجل أن يعـرف أن مـن حقه أن لا يستجيب فورا بعد أن يقرأ رسـالة الحـب. وأن المـرأة لن تعاقبه عـلى ذلك. وعلى المـرأة أن تتفهم وتتقبل حاجته للتفكير فى هذه الأمور لبعض الوقـت. وقد يستطيع الرجـل مسـاعدة شريكته بقول بعض العـبارات مثل: «شكرا لكتابتك هذه الرسـالة، أحتاج لبعض الوقـت للتفكير فيها ثم نعـاود الحـديث ثانيـة». من المهم ألا يبدو منتـقدا لفكرة الرسـالة نفسها. فكتابة رسائل الحب تحتاج لجو من الثقة والأمان حتى تؤتى مفعولها.

تصلح المقترحـات السـابقة فيما يتعلق بمشـاركـة الرسـائل فى حالة معاناة المرأة من صعوبة الاستجابة بحب لرسالة الرجل، وأنصح الشركاء عموما أن يقـرؤوا الخـطابات التى كتبوها بصوت عـال لأنك عـندما تقرأ رسالة شريكك بصـوت عـال. يطمـئن أنك تنصت له. جرب الطريقتين حتى تعرف ما يلائمك منهما.

## رسائل الحب تحتاج لجو من الأمان لتصبح فعالة

قد تكون المشاركة فى قراءة رسالة الحب أمرا مرعبا، فعندما يعبر شخص ما عن مشاعره الحقيقية فإنه قد يكون عرضة للحرج، يكون ألمه شديدا إذا رفض شريكه هذه المشاعر. والغرض من مشاركة رسالة الحب هو أن ننفتح بمشاعرنا حتى نتقارب، لا تتم هذه العملية على

أكمل وجه إلا إذا اكتنفها الأمان، على الشخص الذى يتلقى الرسالة أن يحترم تعبيرات الكاتب. أما إذا لم يتمكن من منح مساندته بطريقة محترمه . فعليه أن يرفض الإنصات حتى يجد أن بسقدوره هذا. تحتاج المشاركة فى رسالة الحب إلى نية سليمة وقصد محدد.

## إعلان النوايا قبل كتابة ومشاركة الرسالة

«أكتب هذه الرسالة بقصد اكتشاف مشاعرى الايجابيه، ومنحك الحب الذى تستحقه، ولكن مشاركتى لك فى مشاعرى السلبية هى جزء من هذه العملية . وسيساعدنى تفهمك على الانفتاح والتخلص من مشاعرى السلبية» .

«أنا فعلا أثق باهتمامك بى، وباستجابتك لمشاعرى على قدر طاقتك. أقدر لك إنصاتك وتشجيعك ، كما أرجو أن تساعدك رسالتى على تفهم ما أريده وأحتاج إليه وأرغب فيه». يحتاج الشخص الذى ينصت لهذه الرسالة أن ينصت لها بالنية التالية :

## إعلان النوايا قبل سماع الرسالة

«أعدك أن أبذل جهدى لأتفهم مشاعرك وأتقبل أختلافاتنا وأحترم احتياجاتك، وأن أقدر أنك تبذلين ما فى وسعك للتعبير عن مشاعرك. أعدك أن أنصت دون أن أصوب مشاعرك أو أستنكرها،

وأن أتقبلك كما أنت ولا أحاول تغيير شخصيتك. أرغب فى الإنصات إلى مشاعرك لأنى أهتم بك فعلا وأثق بقدرتنا على حل مشاكلنا».

من الأفضل أن تقرأ هذه النوايا بصوت عالٍ فى بداية ممارستك لأسلوب رسالة الحب، ستذكرك هذه النوايا أن تحترم مشاعر شريكك وتتعامل معها بحب وأمان.

## رسائل الحب القصيرة

إذا شعرت بالضيق ولم تكن لديك عشرون دقيقة لكتابة رسالة حب، جرب أن تكتب رسالة حب قصيرة فهى لا تأخذ منك أكثر من ثلاث إلى خمس دقائق. وهى نافعة . هاك بعض الأمثلة :

عزيزى ماكس

١ ـ أنا غاضبة جدا لأنك تأخرت.

٢ – أنا حزينة لأنك نسيتنى.

٣ – أنا خائفة من أنك لا تهتم بى.

٤ – أنا آسفة لأنى لا أسامح بسهولة.

٥ – أحبك وأغفر لك تأخرك وأعرف أنك تحبنى فعلا. شكرا لما تفعله من أجلى.

أحبك.. ساندى.

عزيزى هنرى

١ – أنا غاضبة لأنك متعب دائما. ولأننا لا نفعل شيئا إلا مشاهدة التليفزيون.

٢ – أنا حزينة لأنك لا ترغب فى الحديث معى.

٣ – أشعر أننا نتباعد مع مرور السنين. أخاف أن أغضبك.

٤ – أنا آسفة لأنى عاملتك بجفاء على العشاء، ولأنى أحملك مسئولية مشاكلنا.

٥ – أفتقد حبك، هل بإمكانك أن تخصص لى ساعة هذه الليلة أو فى وقت قريب لأحدثك عما أشعر به.

مع حبى.. ليزلى

ملاحظة : ما أرغب فى سماعه منك : «عزيزتى ليزلى، شكرا لأنك كتبت لى عن مشاعرك، أتفهم كم تفتقدينى. دعينا نخصص وقتا خاصا لنا الليلة ما بين الثامنة والتاسعة.

مع حبى .. هنرى»

## متى تكتب رسالة الحب؟

عندما تشعر بالضيق وتريد أن ترفع من معنوياتك ، فهذا هو وقت كتابة رسالة الحب . هاك بعض المجالات المعتادة لكتابة رسائل الحب .

١ – رسالة حب لشريك حميم.

٢ – رسالة حب لصديق أو لطفل أو لعضو من العائلة.

٣ – رسالة حب لشريكك في العمل أو لعميل، وبدلا من قول أحبك في ختام الرسالة ربما تفضل استخدام عبارة «أقدر لك»، «أنا أحترم» ولا أنصح بمشاركة هذه الرسالة.

٤ – رسالة حب لنفسك.

٥ – رسالة عكسية : عندما تجد صعوبة في أن تغفر لشخص ما، خذ مكانه لبضع دقائق واكتب رسالة حب منه لك. وستندهش كيف جعلك هذا أكثر تسامحا.

٦ – رسالة حب بشعة : إذا شعرت بضيق شديد وكانت مشاعرك منزعجة وخفيرة وتدين الآخرين، نفث عنها في رسالة ثم احرق الرسالة، لا تتوقع من شريكك أن يقرأها قبل أن تسيطر فعلا على المشاعر السلبية، ففي هذه الحالة سوف تجدى الرسالة البشعة.

٧ – رسالة الماضي: عندما يزعجك حدث في الوقت الحاضر ويعيد إليك مشاعرك الجريحة من أيام الطفولة، تخيل أنك تعود للماضي وتكتب رسالة حب لأحد والديك لتشركه في مشاعرك وتطلب دعمه ومساعدته.

## متى نحتاج لكتابة رسائل الحب؟

كما اكتشفنا في هذا الكتاب، من المهم للمرأة أن تعبر عن مشاعرها

وأن تشعر بالاهتمام والتفهم والاحترام، وكذلك الأمر بالنسبة للرجل، من المهم أن يشعر بالتقدير والقبول، والثقة. لكن المشكلة الكبرى فى العلاقة بين الرجل والمرأة تظهر عندما تعبر المرأة عن ضيقها فيشعر الرجل أنها لا تحبه، ويعتبر مشاعرها السلبية انتقادا له ولوما ومطالبة وتذمرا. وعندما يعترض على مشاعرها، يشعرها هذا أنه لا يحبها، لذلك فنجاح العلاقة يعتمد على عاملين فقط .

- استعداد الرجل لأن ينصت للمرأة بحب وأن يحترم مشاعرها.
- استعداد المرأة لمشاركة الرجل فى مشاعره بحب واحترام.

فالعلاقة تحتاج إلى أن يتفاهم الطرفان فيما يتعلق بمشاعرهما واحتياجاتهما المتغيرة ، فلا يمكن ان نتوقع تفاهما بلا أخطاء.

## التوقعات الواقعية

إن توقع أن يكون التفاهم دائما سهلا أمر غير واقعى؛ فمن الصعب التعبير عن بعض المشاعر دون جرح المستمع، حتى أولئك الذين يتمتعون بعلاقة متينة ورائعة، يعانون أحيانا من عدم القدرة على التفاهم، لأنه من الصعب تفهم وجهة نظر شخص آخر عندما يقول ما لا تحب سماعه، كما أنه من الصعب أن تحترم الشخص الآخر إذا جرح مشاعرك . يتصور بعض الأزواج أن عدم التفاهم يعنى عدم

حبهم لبعضهم البعض حـــبا كافياً. بالتأكيد للحـب دور كبير فـى هذا ولكـن التفـاهم مـهارة لهـا قـيمـة كـبـيرة، ومن حـسن الحظ أنه يمكن تعلمها.

## كيف نتعلم التفاهم ؟

يكون التفـاهم جزءاً من طبيعتنا إذا نشـأنا فى عائلات قادرة على التفاهم بحب وإخلاص، ولكن ما كان يطلق عليه ســابقا تفاهم محـــب كـان مـجـرد تجنب للمـشـاعـر السلبـيـة. كـأن المشاعـر السلبـيـة مـــرض مخجل، أو شيء يجب إخفائه بعيدا عن الأعين. أما بالنســبة للعائلات الأقل تحـضـرا، فـمـا كـان يسـمى تفـاهمـا، قد يعـــبرون من خــلاله عـن المشاعر السلبية بالكلمات أو العقـــوبات الجسـديـة، كالصـراخ، والتوبيخ والســخـــرية وكل أنـــواع الإسـاءة اللفظيـة تحـت مـسـمى تعـلـيم الأطفـال الصواب والخطأ.

لو عرف أهالينا التفاهم بالحب ودون كتم المشاعر السلبية ، لشعرنا بالأمـان . لنطلق لأنفسنا حرية اكتشـاف وإظهار مشاعرنا السلبيـة عن طريق التجربة والخطأ. لو أننا قد توافر لدينا النموذج الإيجابى لكان من الممكن أن نتعلم التفاهـم بنجـاح خاصة فيما يتعلق بالمشاعر الصعبة. لنصبح بعد ثمانية عشر عاما من التجربة والخطأ فى إظهار مشاعرنا، قادرين على أن نعبر عن مشاعرنا باحترام وبأسلوب مناسب. ولأصبحنا فى غنى عن كتابة رسائل الحب.

## لو كان ماضينا مختلفا...؟

لو اختلف ماضينا لكنا رأينا كيف ينصت أبونا بحب ونجاح لأمنا وهى تسترسل معبرة عن إحباطها وخيبة أملها. ولكنا عايشنا كل يوم كيف ينجح في أن يمنح أمنا الرعاية المحبة والتفهم الذى تحتاجه من زوجها . ولكنا شاهدنا ثقة أمنا بأبينا ومشاركتها له فى مشاعره بانفتاح دون خيبة أمل أو لوم، ولكنا عايشنا كيف يمكن للإنسان أن يشعر بالضيق دون أن يصد الآخر بانفعال وعدم ثقة وانتقاد وخيبة أمل وجفاء .

لو كنا فى أثناء الثمانية عشر عاما التى ننمو فيها وننضج تعلمنا التعامل مع انفعالاتنا كما تعلمنا المشى والرياضة، لكنا اكتسبناها لأنها مهارة تكتسب مثل المشى والقفز والغناء والقراءة وضبط حساباتنا.

ولكن الأمور لا تسير على هذا النحو بالنسبة لغالبيتنا ؛ فبدلا من ذلك أمضينا ثمانية عشر عاما نتعلم التفاهم غير الناجح، لذلك لا نعرف كيف نعبر عن مشاعرنا، وهو أمر فى منتهى الصعوبة أن تتفاهم بحب مع وجود مشاعر سلبية . يكاد يكون مهمة مستحيلة.

لمعرفة مدى صعوبتها لاحظ إجابتك عن الأسئلة التالية:

١ - عندما تغضب أو تشعر بالامتعاض ، كيف يمكنك التعبير عن

الحب إذا كنت ترى أهلك خلال نشأتك إما يتجادلون أو يتحايلون لتجنب الجدال ؟

٢ – كيف تجعل أبناءك ينصتون لكلامك دون صراخ أو عقاب إذا كان أهلك يعاقبونك ليحافظوا على هيبتهم ؟

٣ ـ كيف تطلب المزيد من الدعم إذا كنت عانيت وأنت طفل من التجاهل وخيبة الأمل ؟

٤ ـ كيف تنفتح وتشارك إذا كنت تخشى الصد والرفض؟

٥ – كيف تتحدث مع شريكك إذا كانت مشاعرك تقول له «أكرهك» ؟

٦ – كيف تقول «آسف» وقد كنت تعاقب على خطئك وأنت طفل ؟

٧ – كيف تسلم بخطئك إذا كنت تخشى العقاب والرفض؟

٨ – كيف تظهر مشاعرك وقد تعرضت مرارا وأنت طفل للاستنكار. لأنك انزعجت أو بكيت ؟

٩ – كيف يتسنى لك أن تطلب ما تريد إذا كان أهلك أشعروك بالذنب وأنت طفل لأنك تريد أكثر مما عندك ؟

١٠ – كيف تتعرف على مشاعرك إذا لم يكن لدى أهلك الوقت والصبر والإدراك لسؤالك عما تشعر به أو عما يزعجك ؟

١١ - كيف تتقبل عيوب شريكك وقد كنت مطالبا بالكمال لتستحق الحب وأنت طفل صغير؟

١٢ - كيف تنصت لمشاعر الألم لدى شريكك فى حين لم ينصت لك أحد فى الماضى ؟

١٣ - كيف تتسامح، ولم يسامحك أحد فى الماضى؟

١٤ - كيف تنصت لخيبة أمل شريكك وقد حمّلوك وأنت طفل صغير مسئولية ألم أمك قبل أن تدرك أنك غير مسئول فعلا ؟

١٥ - كيف يمكنك البكاء لتخفف من أساك وقد كرروا على مسامعك وأنت طفل «لا تبك» أو «متى ستكبر؟» أو «الاطفال فقط يبكون».

١٦ - كيف تنصت لغضب شريكك إذا تعود كل من أبيك وأمك إفراغ إحباطهما عليك بالصراخ والمطالبات ؟

١٧ - كيف تنفتح وتثق بشريكك إذا كان أول من وثقت بهم قد ضللوك بطريقة أو بأخرى ؟

١٨ - كيف تتفاهم بحب واحترام وتعبر عن مشاعرك دون أن تشعر بالتهديد أو الرفض أو الخذلان إذا لم تتح لك ثمانية عشر عاما من التدريب ؟

الاجابة عن هذه الاسئلة الثمانية عشر هى نفسها....

يمكنك أن تتعلم كيف تتفاهم بحب ولكن عليك أن تعمل على ذلك .

عليك أن تتعامل مع ثمانية عشر عاما من التجاهل. لا يهم إلى أى مدى يكون شركاؤنا مثاليين ؛ لأنه لا يوجد فعلا إنسان كامل. إذا كانت لديك مشكلة فى التفاهم فهذه ليست لعنة أصابتك، ولا هى خطأ شريكك على أى نحو؛ إنما الأمر ببساطة هو افتقاد التدريب الصحيح وافتقاد الشعور بالأمان لنتدرب.

بعد قراءة الأسئلة السابقة ربما تطفو لديك بعض المشاعر، لا تُضِع تلك الفرصة الخاصة لشفاء نفسك . انسحب الآن لعشرين دقيقة واكتب رسالة حب لأحد والديك. أمسك قلما وورقة وابدأ فى إظهار مشاعرك. استخدم نموذج رسالة الحب . حاول الآن ، وستندهش من النتيجة .

## الحقيقة كاملة

رسالة الحب تنفعك لأنها تساعدك على قول الحقيقة كاملة. الكشف عن جزء فقط من مشاعرك لا يمنحك الشفاء الذى ترجوه . مثلا :

١ - الإحساس بغضبك قد لا يساعدك على الإطلاق، وقد يجعلك أكثر غضبا. وكلما استرسلت فى غضبك زاد ضيقك.

٢ - البكاء لساعات قد يشعرك بالفراغ والاستنزاف إذا لم تتحرك لتتجاوز هذه الأحزان.

٣ – الشعور بالخوف قد يجعلك أكثر خوفا.

٤ – الشعور بالأسف دون تجاوزه، قد يشعرك بالذنب والخجل ويقلل من تقديرك لذاتك .

٥ – محاولة أن تكون محبوبا طول الوقت قد تدفعك لكتمان انفعالاتك السلبية فتبدو فاقد الحس والشعور بعد بضع سنوات.

لذلك، فرسائل الحب تقودك إلى إخراج مشاعرك الحقيقية كتابة. فلكى نشفى من الألم الداخلى لابد لنا أن نمر بالمظاهر الأولية الأربعة للألم النفسى وهى الغضب والحزن والخوف والأسف.

## فائدة رسائل الحب

إننا نتحرر من الألم عن طريق التعبير عن كل مستويات الألم العاطفى. فالتعبير عن واحد أو اثنين فقط من المشاعر السلبية لا يجدى بالدرجة نفسها، لأن الكثير من ردود أفعالنا السلبية ليست مشاعر حقيقية ، ولكنها خطة دفاعية نستخدمها دون وعى لتجنب المشاعر الحقيقية . مثلا :

١ – يحاول الأشخاص سريعو الغضب أن يداروا جرحهم وخوفهم وأسفهم . ولكن عندما يواجهون مشاعرهم الضعيفة . يتخلصون من الغضب ويصبحون أكثر حبا .

٢ - الأشخاص سريعو البكاء يعانون عادة من صعوبة إظهار غضبهم. فبمساعدتهم على إظهار غضبهم يشعرون بالتحسن ويصبحون أكثر حبا.

٣ - الأشخاص الذين يعانون من الخوف، يحتاجون إلى أن يشعروا ويظهروا غضبهم ليتخلصوا من الخوف.

٤ - غالبا ما يحتاج الأشخاص الذين يشعرون بالأسف والذنب إلى أن يشعروا ويظهروا جرحهم وغضبهم حتى يتمكنوا من الشعور بالحب لأنفسهم.

٥ - الأشخاص الذين يشعرون دائما بالحب ، ومع ذلك يندهشون من معاناتهم من الإحباط وفقدان الحس يحتاجون عموما لسؤال أنفسهم السؤال التالى: لماذا أشعر دائما بالغضب والانزعاج؟.. ثم يكتبون الأجوبة سيساعدهم هذا على الوصول إلى مشاعرهم الخفية التى تكمن وراء الإحباط وفقدان الحس . من الممكن استخدام رسائل الحب مع كل تلك الأنماط السابقة .

## كيف تخفى بعض المشاعر، المشاعر الأخرى ؟

فيما يلى بعض الأمثلة التى توضح كيف يستخدم كل من الرجال والنساء انفعالاتهم السلبية لتجنب أو كتمان الألم الحقيقى الذى

يعتريهم. ضع فى ذهنك أن هذه العملية تتم غالبا أوتوماتيكيا دون أن ندرك أن هذا ما يحدث . لاحظ الأسئلة التالية :

- هل حدث أن ابتسمت رغم غضبك .
- هل تصرفت كأنك غاضب بينما كنت فى الحقيقة خائف .
- هل ضحكت وفرحت بينما كنت حقيقة حزينا أو مجروحا .
- هل تسارع إلى لوم الآخرين عندما تشعر بالذنب أو الخوف .

يظهر الجدول التالى ، كيف ينكر كل من الرجل والمرأة مشاعرهم الحقيقة . ولا ينطبق دائما النموذج الأنثوى على كل النساء . ولا النموذج المذكر على كل الرجال . يمنحنا الجدول وسيلة لمعرفة كيف نتقبل مشاعرنا الحقيقية .

## الطرق التي نخفى بها مشاعرنا الحقيقية

| كيف يخفي الرجل آلامه (دون وعي) | كيف تخفي المرأة آلامها (دون وعي) |
|---|---|
| ١ - يستخدم الغضب ليتجنب مشاعر الحزن والجرح والأسف والذنب والخوف . | ١ - تستخدم القلق والاهتمام لتتجنب مشاعر الغضب والذنب والخوف وخيبة الأمل . |
| ٢ - يستخدم اللامبالاة وتثبيط الهمة لتجنب مشاعر الغضب . | ٢ - تضطرب لتتجنب الغضب والتوتر والإحباط . |

| ٣ – يلجأ للغيظ ليتجنب الشعور بالجرح . | ٣ – تلجأ للاستياء لتتجنب الإحراج والغضب والحزن والأسف . |
| --- | --- |
| ٤ – يلجأ للغضب والمبررات الأخلاقية ليتجنب الخوف وعدم التأكد . | ٤ – تلجأ للخوف والشك لتتجنب الغضب والجرح والحزن . |
| ٥ – يلجأ للخجل ليتجنب الغضب والأسى . | ٥ – تستخدم الأسى لتتجنب الغضب والخوف . |
| ٦ – يلجأ للسلام والهدوء ليتجنب الغضب والخوف وخيبة الأمل واليأس والخجل . | ٦ – تستخدم الأمل لتتجنب الغضب والحزن والأسى والأسف. |
| ٧ – يستخدم الثقة بالنفس ليتجنب الشعور بعدم الكفاءة . | ٧ – تستخدم السعادة والعرفان بالجميل لتتجنب الحزن وخيبة الأمل. |

## شفاء المشاعر السلبية

إذا لم تجد من ينصت لمشاعرك السلبية ويدعمها ، فمن الصعب عليك أن تتفهم وتتقبل مشاعر الآخرين السلبية . وكلما زادت قدرتنا على

الشفاء من مشاعرنا المتراكمة منذ الطفولة ، زادت قابليتنا لأن نشارك مشاعرنا وننصت لمشاعر شريكنا دون أن نشعر بالجرح وعدم الصبر والإحباط والغيظ .

كلما زادت مقاومتك للشعور بآلامك الداخلية ، قل تحملك لآلام الآخرين . فإذا كنت لا تتحمل وتضيق عندما يعبر الآخرون عن مشاعرهم من عهد الطفولة ، فهذا مؤشر على طريقة تعاملك مع نفسك .

لإعادة توجيه أنفسنا لابد لنا أولا أن نستعيد شعورنا بذواتنا . ولابد أن نعترف أن في داخلنا شخص حساس ينزعج عندما يخبره تفكيرنا الناضج أنه لامبرر لهذا الضيق . ولابد لنا أن نعزل هذا الجزء الحساس داخلنا ونحيطه بحبنا . نحتاج إلى أن نسأل أنفسنا ما الذى أزعجنا ؟.. هل نحس بالجرح ؟.. بماذا نشعر ؟.. ماذا يضايقنا ؟.. لماذا غضبنا ؟.. ماذا أحزننا ؟.. لماذا نحن خائفون .. ماذا نريد ؟.

عندما ننصت لمشاعرنا السلبية بحنو فإننا نشفيها بمعجزة حقيقية . وتصبح لدينا القدرة على الاستجابة لما حولنا بطريقة أكثر حبا واحتراما. وعندما نتفهم مشاعرنا الحقيقية ، نفتح الباب تلقائيا أمام المشاعر المحبة لتتخلل ما نقول .

لو أن آباءنا أنصتوا لأحاسيسنا الداخلية وأيدوها بطريقة محبة عندما كنا أطفالا .ما كنا لننضج محملين بأعباء من الأحاسيس السلبية.

ولأن أغلبنا لم يشعر بهذا الدعم فى طفولته . علينا أن نقوم بهذا لأنفسنا .

## كيف يؤثر ماضيك على حاضرك ؟

بالتأكيد عانيت من سيطرة الأحاسيس السلبية عليك . فيما يلى بعض الطرق التى تؤثر بها أحاسيسنا المتراكمة منذ الطفولة على حاضرنا عندما نواجه بعقلنا الواعى ضغوط الحياة .

١ – عندما نتضايق من أمر ما ، يستمر شعورنا بالغضب والانزعاج . مع معرفتنا بعقلنا الواعى أن علينا أن نهدأ أو نشعر بالحب والسلام.

٢ – عندما يسبب لنا وضع معين خيبة أمل ، يستمر شعورنا بالحزن والجرح حتى عندما نعرف بعقلنا الواعى أن علينا أن نشعر بالحماسة والسعادة والأمل .

٣ – عندما يخيب أملنا يلازمنا الشعور بالخوف والقلق ، حتى إذا عرفنا بعقلنا الواعى أن علينا أن نكون مطمئنين وواثقين وشاكرين .

٤ – عندما نشعر بالجرح يستمر شعورنا بالخجل والأسف حتى عندما نعلم بعقلنا الواعى أن علينا أن نشعر بالأمان والخير والروعة .

## إسكات المشاعر بالإدمان

نحاول كناضجين أن نسيطر على هذه الأحاسيس السلبية بتجنبها. ونستخدم الإدمان لإسكات صرخات الألم المنبعثة من مشاعرنا، أو من احتياجاتنا غير المشبعة . فيزول الألم لبعض الوقت . لكنه يعود مرة ثانية وثالثة .

ومن العجيب أن تجنب الأحاسيس السلبية يمنحها القوة لتسيطر على حياتنا ، عندما نتعلم أن نهتم وننصت لمشاعرنا الداخلية فإنها تفقد تدريجيا قدرتها على الاستحواذ علينا .

**من العجيب أن تجنب المشاعر السلبية يمنحها القوة لتسيطر على حياتنا**

إذا كنت شديد الضيق فلن تستطيع أن تتفاهم بطريقة فعالة كما تحب . لأن المشاعر المتراكمة من الماضى تطفو من جديد فى هذه الأوقات . كأن الطفل الذى لم يسمح له أبدا أن يظهر غضبه قد أخرج ثورة غضبه لمرة واحدة ، ثم عاد ليخفيها من جديد .

تسيطر علينا انفعالات الطفولة المتراكمة، عن طريق الاستحواذ على إدراكنا الناضج ، وإعاقة التفاهم المحب . وحتى نتمكن من الإنصات إلى مشاعرنا الثائرة من ماضينا التى يبدو أنها تتطفل على حياتنا كلما

احتجنا لسلامة ذهننا ، فإنها ستظل تسد الطريق أمام التفاهم المحب .

حتى نتمكن من التعامل مع مشاعرنا الصعبة ، علينا أن نكون من الحكمة فنلتزم بالتعبير عنها كتابة . حتى نصل لمشاعرنا الإيجابية. وكلما زادت قدرتك على التفاهم مع شريكك بالحب الذى يستحقه ، وكلما عبرت عن مشاعر الضيق بحب ، كان من السهل على شريكك أن يدعمك.

## كيف نساعد أنفسنا ؟

كتابة رسائل الحب وسيلة ممتازة لمساعدة أنفسنا . ولكننا إذا لم نعتد على كتابتها ، فقد ننسى استخدامها . لذلك ، أقترح عليك أن تكتب رسالة حب واحدة على الأقل فى الأسبوع عندما تنزعج من أمر ما .

تجدى رسائل الحبّ ليس فقط عندما تتضايق من شريكك ، ولكنها تجدى فى أى وقت تشعر فيه بالضيق . عندما تشعر بالغيظ والتعاسة والقلق والإحباط والانزعاج والتعب أو حتى لمجرد الشعور بالضغط .

أكتب رسالة حب كلما أردت أن ترفع معنوياتك . ربما لا تتمكن من التخلص من كل مايزعجك ، ولكنها تساعد على التخفيف من ضيقك .

فى كتابى الأول «بإمكانك أن تشفى ما تحس به» أوضحت بتوسع أهمية إظهار المشاعر وكتابة رسائل الحب . وبالإضافة إلى مجموعة تسجيلات «شفاء القلب» ، شاركت فى حالات شفاء بادية للعيان ، وتمارين لقهر القلق والتحرر من الغيظ والغفران وتقبل الطفل الموجود فى داخلك والشفاء من أحاسيس الماضى المؤلمة .

وهناك العديد من الكتب والأبحاث التى كتبها مؤلفون آخرون فى الموضوع نفسه . من المهم جدا قراءة هذه الكتب لمساعدتك على تلمس مشاعرك الداخلية وشفائها . ولكن تذكر أنك إذا لم تترك المجال أمام هذه الأحاسيس ، التى هى جزء منك ، لتتحدث بصوت عال ، ثم تصغى إليها . لن تتمكن أبدا من شفائها . قد تساعدك هذه الكتب على أن تحب ذاتك وأن تنصت لها والتعبير عنها كتابة أو شفاهة .

**قراءة هذه الكتب قد تساعدك لتحب نفسك ، ولكن بالانصات لمشاعرك والتعبير عنها كتابة أو شفوياً ستحب نفسك أيضا**

عندما تمارس كتابة رسائل الحب ستتعرف على هذا الجزء منك الذى يحتاج للحب . وبالإنصات لمشاعرك والكشف عن عواطفك ستساعد هذا الجزء على النمو والظهور . وعندما تحصل ذاتك على ما تحتاجه من الحب والتفهم ، ستبدأ تلقائياً فى التفاهم على نحو أفضل

وستصبح قادراً على التعامل مع أحوالك بطريقة أفضل . حتى لو كنا مبرمجين على إخفاء مشاعرنا والتصرف بدفاع عن النفس وبعدم حب ، يمكننا حينئذ إعادة توجيه أنفسنا .

هناك أمل كبير في أن تعيد توجيه نفسك ، ولكنك تحتاج أولاً أن تنصت لمشاعرك المتراكمة وتتفهمها . تلك المشاعر التي لم تتح لها الفرصة أبدا لكي تشفى .

كتابة رسائل الحب هي الطريقة الآمنة للتعبير عن المشاعر المتراكمة والأحاسيس السلبية والرغبات المكبوتة دون إدانتها أو استنكارها .

إننا نقدم علاجا حكيما وفعالا لجزء من أحاسيسنا بالإنصات لمشاعرنا ، مثلما يبكي الطفل في حضن أبويه .

فنحن نسمح بوجود هذه المشاعر بالكشف الكامل عن حقيقتها . وبعلاج هذا الجزء الطفولي في داخلنا باحترام وحب فإننا نشفي تدريجياً أحاسيسنا المتراكمة من الماضي . يكبر بعض الأشخاص بصورة أسرع من الطبيعي لكتمانهم لمشاعرهم. ويبقى هذا الإحساس المتراكم بالألم في داخلنا حتى نخرجه ونحبه ونشفيه . وكلما حاولنا كتم مشاعر الألم والتعاسة ، نجعل تأثيرها علينا مستمرا .

يتقبل الناس بسهولة فكرة ارتباط الأمراض الجسدية بالآلام النفسية المتراكمة . فالألم النفسي المكتوم يتحول عادة إلى ألم جسماني

ومرض ، بل ربما يتسبب فى الوفاة . كما أن معظم حالات الإكراه والقهر والهواجس والإدمان هى عبارة عن أحاسيسنا الداخلية المجروحة.

هاجس النجاح الشائع بين الرجال هو تعبير عن محاولاتهم اليائسة لكسب الحب على أمل أن يقلل هذا من ألمهم النفسى واضطرابهم . وهاجس الكمال الشائع بين النساء هو محاول يائسة لأن يحققن الحب حتى يقللن من ألمهن النفسى . والمبالغة على أى شكل هى تخدير للألم المتراكم الآتى من الماضى .

حولنا فى المجتمع الكثير المظاهر والأعراض التى تساعدنا على تجنب الألم . لكن كتابة رسائل الحب تساعدك على النظر إلى ما يؤلك والإحساس به ومن شفائه . وفى كل مرة تكتب فيها رسالة حب تمنح مشاعرك الداخلية وجرحك الذاتى الحب والتفهم والاهتمام الذى يحتاجه ليتحسن .

## قوة الانفراد بالذات

فى بعض الأحيان عندما تعبر عن مشاعرك كتابة على انفراد، فإنك تصل لمستويات أعمق فى مشاعرك لا يمكنك الإحساس بها فى وجود شخص آخر . فالانفراد بالذات يعطى شعورا بالأمان ويتيح لك الإحساس بعمق . لو كنت شريكا فى علاقة ، وحتى لو شعرت أن

بإمكانك الحديث مع شريكك عن أى شىء . فإنى أنصحك أنك تعبر عن مشاعرك على انفراد من حين لآخر . لأن كتابة المشاعر على انفراد أمر صحى فهو يتيح لك فرصة الاهتمام بنفسك دون الاعتماد على شخص آخر .

أنصحك أن تحتفظ بنسخة من رسائل الحب أو الاحتفاظ بها كلها فى ملف . لتعود إليها كنماذج لتسهيل كتابة رسائل الحب الموجودة فى بداية هذا الفصل . بإمكان هذا النموذج أن يساعدك على تذكر أجزاء الرسالة ويمنحك بعض العبارات التى تقودك فى أثناء الكتابة عندما تكون مهموما . وإذا كنت تمتلك جهاز كمبيوتر ضع نسخة من نموذج الرسالة واستخدمها تكرارا عندما تود الكتابة . ببساطة افتح على هذه الصفحة وعندما تنتهى احفظها مع التاريخ ، واطبعها إذا أردت مشاركة شخص آخر فيها .

بالإضافة إلى كتابة الرسائل أنصحك أن تحتفظ بملف خاص برسائلك لتعود لقراءتها من حين لآخر عدنما تشعر بالإحباط ، لأنك تتمكن حينئذ من مراجعة مشاعرك بموضوعية أكبر ، وستساعدك هذه الموضوعية على التعبير عن ضيقك باحترام أكثر حتى إذا ظللت تشعر بالضيق بعد كتابة رسالة الحب ، فإعادة قراءتها ستمنحك شعورا أفضل .

لقد أعددت برنامج كمبيوتر عن رسائل الحب ، فقد يساعدك استخدام جهاز الكمبيوتر فى التعبير عن مشاعرك بقهر المقاومة العادية الموجودة لدى الناس لكتابة رسائل الحب . فالرجل الذى عادة ما يكون أكثر مقاومة لهذه العملية ، يكون أكثر تحمسا لأدائها إذا كان بإمكانه أن يجلس بمفرده أمام جهاز الكمبيوتر الخاص به .

## قوة العلاقة الحميمة

كتابة رسائل الحب على انفراد يحقق فى حد ذاته شفاء كبيرا. لكنه لايعوض حاجتنا لأن ينصت لنا الآخرون ويتفهموا مشاعرنا . فعندما تكتب رسالة حب ، تمنح نفسك الحب . ولكن عندما تشارك رسالة حب فأنت تتلقى الحب . لنزيد قابليتنا لحب أنفسنا نحتاج إلى أن نتلقى الحب . فالمشاركة تفتح أبواب المودة ليدخل الحب منها .

## لزيادة قـــدرتنا على حب أنفـــسنا نحــتـــاج إلى أن نتلقى الحب أيضـــا

نحتاج لوجود أشخاص فى حياتنا نشاركهم مشاعرنا بانفتاح وأمان لكى نتلقى المزيد من الحب الذى نحتاجه. مما يملؤك قوة أن يكون لديك مجموعة مختارة من الناس تشاركهم مشاعرك وتثق فى احتفاظك بهم وفى أنهم لن يسببوا لك الألم بانتقاداتهم أو إدانتهم أو استنكارهم، وأنهم سيمنحوك الحب دون شروط عندما تعبر عن نفسك وعن مشاعرك.

إذا امتلكت هذا الحب أصبح من السهل عليك أن تتحرر من أغراض الأحاسيس السلبية مثل الامتعاض والغضب والخوف .. لايعنى هذا أن تشارك الآخرين كل ما تشعر به أو تكتشفه وأنت منفرد بذاتك . لكن إذا كان لديك مشاعر تخشى أن تعبر عنها فهذه المشاعر تحتاج للشفاء بالتدريج .

وبإمكان الطبيب النفسى المتفهم أو الصديق المقرب أن يكون منبعاً هائلا للحب وللشفاء إذا أمكنك أن تشاركه مشاعرك الداخلية العميقة . إذا لم يكن لديك طبيب نفسى فإنه يساعدك كثيرا أن يكون لديك صديق يقرأ رسائلك من حين لآخر . فكتابة الرسائل على انفراد تشعرك بالتحسن . ولكن مشاركة الرسائل من حين لآخر مع شخص يهتم ويتفهم لها تأثير فعال .

## قوة المجموعة

عليك أن تجرب قوة مجموعة الدعم، لأنه لايمكن وصفه . فمن الممكن لمجموعة محبة وداعمة أن تصنع الأعاجيب لمساعدتنا على تلمس مشاعرنا العميقة على نحو أسهل . فالتعبير عن مشاعر فى وسط مجموعة تعنى أنك ستتلقى الحب من مجموعة أكبر . ويزيد احتمال أن تحصل على الدعم والحب مع زيادة حجم المجموعة . حتى ولو لم نتحدث علنا فى وسط المجموعة ، فإن مجرد إنصاتك

للآخرين وهم يتحدثون بانفتاح وأمان عن مشاعرهم سيوسع إدراكك وبصيرتك .

بينما كنت أقود حلقات لمجموعات فى أنحاء البلاد اختبرت مرارا أجزاء عميقة داخل نفسي تحتاج لمن ينصت لها ويتفهمها . فعندما يقف شخص أو بضعة أشخاص يعبرون عن مشاعرهم . أتذكر فجأة أمرا ما أو أحس بإحساس ما . لقد اكتسبت فى هذه المجموعات نظرة جديدة مهمة عن نفسى وعن الآخرين . فكنت أشعر عادة فى نهاية كل فصل دراسى أنى أكثر خفة وحبا .

مرة فى الأسبوع ، تلتقى المجموعة الصغيرة الداعمة فى أى مكان ، وتهتم بكل موضوعات، لتمنح وتتلقى الدعم . فإذا لم نشعر فى طفولتنا بالأمان لنعبر عن أنفسنا داخل المجموعة أو فى نطاق العائلة فإن مجموعة الدعم تساعدنا على ذلك .

اعتدت أن ألتقى شخصيا مع مجموعة صغيرة من الرجال لندعم بعضنا بعضا كما تلتقى زوجتى بونى مع مجموعة النساء التى تدعمها . ولقد عزز هذا الدعم الخارجى علاقتنا بشكل كبير لأنه حرر كلا منا من النظر للآخر على أنه المصدر الوحيد للدعم. بالإضافة إلى أننا عندما ننصت للآخرين ونشاركهم نجاحهم وإخفاقهم تتضاءل مشاكلنا الخاصة .

## أنصت بهدوء وتأن

إذا كنت تعبر عن مشاعرك منفردا بذاتك على الكمبيوتر ، أو تشارك بها فى علاقاتك أو فى علاج نفسى أو فى نطاق مجموعة دعم . أيا كان الوضع فإنك تخطو خطوة مهمة لنفسك . عندما تمنح نفسك الوقت الكافى للإنصات لمشاعرك فأنت تقول للإنسان الصغير الحساس فى داخلك وبطريقة فعالة : «إنك تهمنى ، وتستحق أن أبذل جهدى لأنصت إليك» .

**عندما تنصت لمشاعرك بتأن فأنت تقول للشخص الصغير الذى فى داخلك «إنك تهمنى وتستحق أن أبذل جهدى لأنصت إليك»**

أرجو أن تستخدم طريقة رسائل الحب هذه . فقد شاهدت بنفسى كيف بدلت حياة آلاف الأشخاص ، وأنا واحد منهم . كلما كتبت المزيد من رسائل الحب كلما أصبح الأمر أسهل عليك وأكثر نفعا . فالأمر يحتاج إلى التدريب ، لكن نتيجته أكيدة .

# الفصل الثانى عشر
# كيف تطلب الدعم وكيف تحصل عليه

إذا لم تكن تحصل على الدعم الذى تحتاجه فى علاقاتك ، فقد يكون السبب أنك لا تطلبه بحزم ، أو أنك لا تطلبه بوضوح .

طلب الحب والدعم أمر جوهرى لنجاح أى علاقة . إذا أردت أن تحصل عليه فلابد أن تطلب أولاً ، يجد كل من الرجل والمرأة صعوبة فى طلب الدعم . والمرأة خاصة تعتبر طلب الدعم محبطا ومخيبا للآمال أكثر مما يعتبره الرجل . لذلك سأوجه هذا الفصل للنساء . لكن الرجال أيضا سوف ينتفعون به فى تعميق فهمهم للنساء بعد قراءته .

## لماذا لا تطلب المرأة

عادة ما تظن المرأة ، خطأ ، أنه من الطبيعى ألا تطلب الدعم ، لأنها تشعر بفطرتها باحتياجات الآخرين فتمنحهم كل ما فى وسعها . لذلك تتوقع من الرجل أن يفعل الشىء نفسه .

عندما تحب المرأة فإنها تلقائيا تعبر عن حبها ، وتبحث ، ببهجة وحماس . عن طرق لتقديم دعمها . كلما زاد حب المرأة لإنسان كلما زاد حماسها للتعبير عن حبها . فعلى كوكب الزهرة ، كانت النساء يمنحن

الدعم تلقـائيـا . لذلك لم يكن هناك حـاجـة لطلب الدعم ، بل إن عـدم الحاجة لطلب الدعم هـو فـى الحقيقـة إحدى الطرق التـى تظـهر بها المرأة حبها . فشعار أهل الزهرة : «الحب هو ألا تطلب الدعم أبداً» .

## شعار أهل الزهرة : «الحب هو ألا تطلب الدعم أبداً»

لأن هذا هو اعتقاد المرأة ، لذلك فهى تتصور أن شريكها ، إذا كان يحبها حقا ، فسوف يمنحـها دعمـه دون أن تطلبه هـى . وقد تتعمد ألا تطلبه ، كنوع من الاختبار لترى إذا كان يحبها حقيقة . وعلى الرجل ، ليجتاز الاختبار ، أن يتوقـع احتياجاتها ويمنحها دعمه دون أن تطلبه .

هذا النوع من التعامل لايجدى فى العلاقة مع الرجل . فهو قادم من المريخ ، وشعـار أهل المريخ : إذا احـتـجت دعمـاً ، فـعليك ببسـاطة أن تطلبه .

لايتحمس الرجل تلقائياً لمنح الدعم بل يحتاج إلى أن يطلب منه. وقد يكون هذا الأمر مربكاً للمرأة ، لأنها لو طلبت الدعم بطريقة خاطئة فقد يتسبب ذلك فى إحباط الرجل ، وإذا لم تطلبه ، فلن تحصل على شىء ، أو على أقل القليل .

فى بداية أى علاقة ، عندما لاتحصل المرأة على الدعم الذى تحتاجه،

تتصور أن الرجل لايمنحها الدعم لأنه ليس لديه الكثير ليمنحه فتواصل العطاء بصبر وحب ، متصورة أنه عاجلا أو آجلا سوف يدرك ذلك .

يتصور الرجل أنه يمنح المرأة ما يكفى من الدعم ، لأنها تواصل عطاءها . ولا يدرك أنها تتوقع منه أن يمنحها المزيد فى المقابل ، فهو يتصور أنها إذا كانت تحتاج أو ترغب فى المزيد فإنها ستتوقف عن العطاء . لكن المرأة قادمة من الزهرة لا ترغب فقط فى المزيد ، بل تتوقع منه أن يمنحها دعمه دون أن تطلبه منه ، بينما هو ينتظر أن تطلب الدعم إذا كانت فعلا ترغب فيه . فإذا لم تطلبه ، فإنه يتصور أنه يمنحها ما فيه الكفاية .

ربما تطلب دعمه فى نهاية الأمر ولكن بعد أن تكون قد منحت الكثير، فتشعر باستياء شديد ويصبح طلبها فى حقيقة الأمر مطالبة . فالمرأة تستاء من الرجل لمجرد أنها طلبت دعمه . وقد تظل مستاءة حتى لو استجاب لطلبها ، لأنها اضطرت للطلب . فهى تشعر : «ما اضطر لطلبه، لايحتسب» .

لايجيد الرجل التعامل مع المطالبة والاستياء . حتى لو كان ينوى منح المرأة المساعدة والدعم فقد يدفعه استياؤها ومطالبتها إلى الرفض. فالمطالبة هى الفشل الكامل . والمرأة تضعف فرصتها فى الحصول على

دعم الرجل عندما يتحول طلبها إلى مطالبة . وقد يمنح الرجل القليل، إذا اعتقد أن المرأة تطالب بالكثير .

## إذا لم تطلب المرأة الدعم يتصور الرجل أنه يمنحها الكفاية

إذا لم تدرك المرأة هذه الفكرة ، فإن علاقتها مع الرجل ستكون فى غاية الصعوبة . وعلى الرغم من أن هذه المشكلة تبدو صعبة التذليل ، إلا إنه يمكن حلها .

إذا تذكرت المرأة أن الرجل قادم من المريخ ، فسوف تجد طرقا جديدة ومجدية فى طلب ما تريد.

فى فصولى الدراسية تدربت آلاف النساء على فن الطلب . وكثيرا ما حققن نجاحا فوريا؛ سنتبين فى هذا الفصل ثلاث خطوات تتضمن الطلب ، والحصول على ما تريدين وهى :

١ – تدربى على طلب ما تحصلين عليه فعلا . وبطريقة سليمة .

٢ – تدربى على طلب المزيد ، حتى لو عرفت مقدما أنه سيرفضه .. وتتقبلين رفضه .

٣ – تدربى على الإصرار على الطلب .

## الخطوة الأولي : اطلبي ما تحصلين عليه فعلا ، وبطريقة سليمة

الخطوة الأولى فى تعلم كيف تحصلين على المزيد فى علاقتك . هى التدرب على طلب ما تحصلين عليه بالفعل .

انتبهى لما يقدمه لك شريكك بالفعل ، خاصة الأعمال الصغيرة مثل حمل الصناديق وإصلاح الأشياء والتنظيف وإجراء الاتصالات أو أى مهمات روتينية أخرى .

الجزء المهم فى هذه المرحلة أن تطلبى منه أن يؤدى الأشياء الصغيرة التى يؤديها بالفعل، ولاتعتبريها أمرا مسلما به . وعندما يؤدى لك هذه الأعمال ، أمنحيه الكثير من التقدير ، ولا تتوقعى فى تلك المرحلة أن يمنحك دعمه دون طلب .

وفى هذه الخطوة الأولى ، من المهم ألا تطلبى أكثر مما هو متعود على تقديمه بالفعل . التركيز على طلب أداء الأعمال الصغيرة التى عادة ما يؤديها يتيح له التعود على سماعك تطلبين دون نبرة مطالبة .

فالرجل عندما يسمع نبرة مطالبة ، حتى لو كنت تستخدمين عبارات رقيقة ، لا يسمع إلا أنه لا يمنحك ما فيه الكفاية ، هذا يشعره بعدم الحب، وعدم التقدير. يميل الرجل حينئذ إلى أن يمنحك أقل حتى تقدرى ما يمنحه لك أصلا.

**عندما يسمع الرجل نبرة مطالبة ، حتى لو كنت تستخدمين عبارات رقيقة، فكل ما يسمعه هو أنه لا يعطى ما فيه الكفاية فيميل إلى منحك أقل حتى تقدرى ما كان يمنحه بالفعل**

قد يكون رد فعله تجاهك ، أو تجاه أمه من قبل، أن يبادر بالرد على طلباتك بالرفض.

فى الخطوة الأولى ستعيدين تأهيله لكى يستجيب لطلباتك . عندما يدرك الرجل أنك تقدرينه ولا تعتبرين ما يقدمه حقا مكتسبا لك ، بل على العكس ، إنه يقدم لك ما يسعدك . ستزداد رغبته فى الاستجابة لطلباتك، كلما أمكنه ذلك. وهكذا سيبدأ تلقائيا فى منحك دعمه. ولكن يجب عليك ألا تتوقعى ذلك من البداية.

هناك فائدة أخرى لطلبك ما يقدمه بالفعل، هو أن تتعلمى أن تطلبى بطريقة يتقبلها ويستجيب لها. هذا ما أعنيه عندما أقول : اطلبى بطريقة سليمة.

## أفكار لتشجيع الرجل

هناك خمسة أسرار لكيفية الطلب الصحيح للدعم من الرجل القادم من المريخ . إذا لم تراعى ، فقد يفقد اهتمامه ويتحول عنك . وهى : التوقيت المناسب، عدم الإلحاح، الاختصار ، الطلب بطريقة مباشرة، استخدام الكلمات الصحيحة. دعونا نرى كلا منها عن قرب.

١ - **التوقيت المناسب** : كونى حريصة على ألا تطلبى منه أداء عمل كان ينوى القيام به أصلا فى ذلك الوقت.

مثلا : إذا كان يهم بإفراغ صندوق القمامة. لا تقولى له : «هل من الممكن أن تفرغ صندوق القمامة؟».

لأنه سيشعر أنك تملين عليه تعليماتك . والتوقيت أمر حاسم فى هذا الموضوع. فعندما يكون منشغلا بأمر ما، لا تتوقعى منه أن يستجيب فورا لطلباتك.

٢ - **عدم الإلحاح في الطلب** : تذكرى أن الطلب غير المطالبة. فإذا كنت مستاءة أو فى حالة مطالبة، فإنه سيشعر بعدم تقديرك لكل ما سبق وقدمه، وقد يرفض طلبك، حتى لو حرصت على اختيار كلماتك.

٣ - **الاختصار** : تجنبى تقديم العديد من الأسباب التى تبرر مساعدته لك. اعتبرى أنه ليس فى حاجة للإقناع. فكلما زاد تبريرك لموقفك زادت مقاومته. التبريرات الطويلة لمطالبك تشعره أنك لا تثقى أنه سيدعمك ، وأنك تحاصرينه . وأنه ليس حرا فى منحك دعمه .

## عندما تطلبين دعما من الرجل، اعتبرى أنه ليس فى حاجة للإقناع

كما أن المرأة المتضايقة ليست فى حاجة لسماع قائمة بالأسباب التى تبين «لماذا عليها ألا تتضايق». فالرجل أيضا ليس فى حاجة

لسماع قائمة من التبريرات والتوضيحات حول «لماذا عليه الاستجابة لطلبها».

تخطىء المرأة عندما تقدم قائمة من التبريرات . متصورة أنها بهذا تثبت حقها فى الطلب لتثير حماسة الرجل. لأن ما يسمعه الرجل: «لهذا عليك أن تؤدى هذا العمل». كلما طالت قائمة التوضيحات زادت مقاومته.

إذا سألك لماذا عليه أن يفعل هذا، حينئذ فقط، يمكنك أن توضحى أسبابك . ولكن هنا أيضا عليك بالاختصار . تدربى على أن تثقى بأنه سيقوم بالعمل إذا أمكنه هذا . اختصرى قدر الإمكان.

٤ - **اطلبي بطريقة مباشرة** : عادة ما تظن المرأة أنها تطلب الدعم بينما هى فى الحقيقة لا تفعل. فهى عندما تحتاج المساعدة تشرح المشكلة ، لكنها لا تطلب مساعدة الرجل مباشرة ، لأنها تتوقع منه أن يمنحها مساعدته دون أن تطلبها.

الطلب غير المباشر قد يوحى بالطلب ، لكنه ليس مباشراً . الطلبات غير الصريحة تشعر الرجل بأن المرأة لا تقدر ما يقدمه لها، وتعتبر ما طلبته حقا مكتسباً لها.

بالتأكيد لا مانع أحيانا من استخدام الطرق غير المباشرة . ولكن مع تكرار استخدامها يقاوم الرجل فكرة المساعدة . وقد لا تدرك المرأة لماذا يقاومها الرجل إلى هذا الحد.

الأمثلة اللاحقة نماذج للطلب غير المباشر ، ورد فعل الرجل عليه.

**ما يسمعه الرجل عندما تطلب بطريقة غير مباشرة .**

– ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل يمكنك إحضار الأولاد؟

– ما تتجنبه (غير مباشر)

يحتاج الأولاد لمن يحضرهم ،

– ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

أحضر الأولاد ، إذا كنت تستطيع ذلك، وإلا غضبتُ لأنك لا تساعدنى (مطالبة).

– ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل يمكنك إحضار البقالة ؟

– ما تتجنبه (غير مباشر)

أكياس البقالة فى السيارة

– ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

المفروض أن تحضرها أنت . فقد ذهبت أنا لشرائها (توقع).

– ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل يمكنك أن تفرغ صندوق القمامة ؟

– ما تتجنبه (غير مباشر)

لقد امتلأ الصندوق ، ولا يمكننى وضع المزيد.

– ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

إنك لم تفرغ القمامة، المفروض ألا تتركها حتى تمتلىء (انتقاد).

– ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل يمكـــنك تنظيف الباحة الخلفية

– ما تتجنبه (غير مباشر)

الباحة الخلفية غير نظيفة.

– ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

لم تنظف الباحة الخلفية كعادتك دائما ، ليتك تكون مسئولا . المفروض ألا أذكرك (رفض) .

– ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل يمكنك إحضار البريد ؟

– ما تتجنبه (غير مباشر)

لم يحضر أحد البريد.

– ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

لقد نسيت إحضار البريد ، كان عليك أن تتذكر (عدم استحسان).

– ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل من الممكن أن تأخذنا الليلة لتناول الطعام فى الخارج ؟

- ما تتجنبه (غير مباشر)

ليس لدى وقت لإعداد العشاء هذه الليلة.

- ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

لقد عملت كثيرا وأقل ما يمكنك عمله أن تأخذنا للعشاء فى الخارج الليلة (عدم رضا).

- ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل من الممكن أن نخرج معا هذا الأسبوع؟

- ما تتجنبه (غير مباشر)

لم نخرج معا منذ أسابيع.

- ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

إنك تتجاهلنى ولا تعطينى حقى من العناية . المفروض أن تخرج معى أكثر من ذلك (استياء).

- ما يجب أن تقوله المرأة (موجز ومباشر)

هل من الممكن أن تخصص وقتا نتحدث فيه معا؟

- ما تتجنبه (غير مباشر)

نحتاج إلى أن نتكلم.

- ما يسمعه عندما يكون الطلب غير صريح

إنك مخطىء فى حقى لأننا لا نتكلم بما فيه الكفاية ، عليك أن تحدثنى أكثر من ذلك (لوم).

٥ - **استخدمي الكلمات الصحيحة** : أحد أكثر الأخطاء شيوعا عند طلب المساعدة استخدام صيغة «هل تستطيع» بدلا من «هل من الممكن» . فصيغة «هل تستطيع إفراغ القمامة» تبدو سؤالا لجمع المعلومات ، ولكن «هل من الممكن أن تفرغ القمامة» تعتبر طلبا .

كثيرا ما تستخدم المرأة «هل تستطيع» عندما تقصد «هل من الممكن». وكما سبق وأوضحت فإن الطلب غير المباشر يفقد الرجل اهتمامه . فقد لا يلاحظه إذا استخدمته المرأة أحيانا. لكنها إذا أصرت عليه، فإنه يصبح مزعجا للرجل . عندما اقترحت على النساء أن يبدأن في طلب المساعدة ، أصابهن هلع ، لأنه سبق وعلق أزواجهن بتعليقات مثل :

- توقفى عن إزعاجى
- كفى عن الطلبات . (لا تكلفينى بأعمال طول الوقت).
- توقفى عن إملاء التعليمات.
- إنى أعرف ما المفروض عمله ، ولست فى حاجة لتعليماتك.

على الرغم من تألم المرأة من هذه التعليقات الصادرة عن الرجل . فإن ما يعنيه حقيقة هو «لا تعجبنى طريقتك فى الطلب».

إذا لم تفهم المرأة أهمية السؤال المباشر على الرجل، فقد يزداد ترددها ، وتخوفها من مجرد الطلب. وتحرص على استعمال صيغة «هل

تستطيع» باعتبارها أكثر تهذيبا. وهى صيغة مناسبة للاستعمال على الزهرة ، لكنها لا تصلح أبدا على المريخ.

على المريخ ، تعتبر إهانة أن تسأل رجلا «هل يستطيع أن يفرغ القمامة» .. فهو يستطيع ذلك بالتأكيد . فالسؤال المقصود ليس « هل يستطيع أن يفرغ القمامة أم لا يستطيع » ، ولكنه هل «من الممكن أن يفرغ القمامة » .

إذا شعر الرجل بالإهانة ، فقد يرفض الطلب لمجرد أنها أغضبته .

## ماذا يريد الرجل أن يطلب منه

عندما أوضحت الفرق بين العبارتين ، اعتبرتنى الكثير من النساء مبالغا . لأنه ليس هناك فرق بين العبارتين . بل إن عبارة «هل تستطيع» أكثر تهذيبا من «هل من الممكن» . ولكن بالنسبة للعديد من الرجال هناك فرق كبير بينهما . ولأن هذا الفرق مهم جدا سأورد فيما لى تعليقات سبعة عشر رجلا مختلفين ممن حضروا محاضراتى

١ – عندما تقول زوجتى : «هل تستطيع تنظيف الباحة الخلفية؟» آخذ السؤال بمعناه الحرفى وأقول لها : «بالتأكيد أستطيع ذلك» . ولكنى لا أقول إنى سأقوم به ، ولا أشعر أننى وعدتها وعدا مؤكدا بعمله .

لكنها عندما تقول : «هل من الممكن أن تنظف الباحة الخلفية؟» أفكر

فى اتخاذ قرار ، وأشعر برغبة فى أن أساعدها . فإذا وافقت بعد ذلك ، فاحتمال أن أتذكر القيام بالعمل يكون أكبر بكثير ، لأننى سبق ووعدتها .

٢ - عندما تقول : «أحتاج مساعدتك ، هل تستطيع أن تساعدنى؟». أشعر أنها تنتقدنى ، كما لو أنى قد خذلتها . ولايبدو الأمر كدعوة لأكون البطل الطيب الذى أحب أن أكونه .

من ناحية أخرى ، فإن : «أحتاج مساعدتك ، هل من الممكن أن تحمل عنى هذا من فضلك ؟» يبدو لى طلبا ، ومناسبة لأكون البطل الطيب ، حينئذ أرغب فى الموافقة .

٣ - عندما تقول زوجتى : «هل تستطيع أن تغير حفاض كريستوفر؟» . أشعر فى داخلى أنه من المؤكد أننى أستطيع أن أبدلها . فأنا قادر، وتغيير الحفاض أمر بسيط . ولكنى لا أشعر بالرغبة فى القيام بالعمل ، وقد أبحث عن عذر ما .

الآن عندما تقول : «هل من الممكن أن تبدل حفاض كريستوفر؟» . أرد : «نعم بالتأكيد ، سأفعل» . وأشعر فى داخلى أننى أشارك وأتمتع بمساعدة زوجتى فى تنشئة أبنائنا .

٤ - عندما تقول : «من فضلك» ، «هل من الممكن أن تساعدنى؟» فإنها منحتنى الفرصة لأساعدها ، وأشعر برغبة فى مساندتها .

ولكن عندما تقول : «هل تستطيع أن تساعدني ؟. أشعر أنها قد دفعت ظهرى إلى الحائط. وأنني لا أملك خيارا، كأنها تتوقع منى أن أساعدها، مادمت أملك القدرة على المساعدة، وهذا لا يشعرني بالتقدير.

٥ - يزعجني أن تقول لى زوجتي : «هل تستطيع؟» . وأشعر أنه ليس أمامي خيارا إلا أن أوافق . وإذا رفضت ، فسوف تغضب مني. ليس طلبا ، إنه مطالبة.

٦ - انشغل دائما أو أزعم أني مشغول ، حتى لا تسألني المرأة التي أعمل معها: «هل تستطيع؟» .. لو أنها كانت تسأل : «هل من الممكن؟»، لشعرت أنني مخير ، ولرغبت في مساعدتها.

٧ - في الأسبوع الماضي سألتني زوجتي : «هل تستطيع أن تزرع الورود اليوم؟». فأجبتها دون تردد: «نعم» . وعندما عادت إلى المنزل سألتني : «هل زرعت الورود؟» . قلت : «لا». قالت «هل تستطيع أن تزرعها غدا؟» .. ومرة ثانية أجبت دون تردد : «نعم» . حدث هذا يوميا لمدة أسبوع ، وإلى الآن لم أزرع الورود.

أظن أنها لو قالت : «هل من الممكن أن تزرع الورود غدا؟» . لكنت فكرت جديا في الأمر ، فإذا وافقت ، كنت سألتزم بما وعدتها .

٨ - عندما أقول : «نعم، أستطيع القيام بهذا العمل». فأنا لا أتعهد

بالقيام بشيء. أنا فقط أقول إننى أستطيع أن أفعله ، ولكنى لم ألتزم بالقيام به. وإذا غضبت منى زوجتى ، أشعر أنها لا حق لها فى أن تغضب . أما إذا قلت إنى سأفعل . عندئذ، سوف أتفهم حقها فى أن تغضب إذا لم أفعل.

٩ – لقد نشأت مع خمس أخوات، وأنا الآن متزوج ولدى ثلاث بنات . عندما تقول زوجتى : «هل تستطيع أن تخرج القمامة؟». فكل ما أفعله أننى لا أرد . وعندما تسألنى زوجتى لماذا لا أرد. لا أعرف بماذا أجيبها .. الآن أعرف لماذا ، لأنى أشعر بسيطرتها علي.. إننى أستجيب أفضل مع «هل من الممكن؟».

١٠ – عندما أسمع : «هل تستطيع؟» . أقول نعم على الفور . لكنى بعد عشر دقائق أتأكد أننى لن أفعل ، وأتناسى الطلب تماما.

ولكن عندما أسمع : «هل من الممكن؟» . فإن جزءاً منى يرد : «نعم، أريد أن أكون فى خدمتك». حتى لو وردت على ذهنى اعتراضات بعد ذلك، سأظل حريصا على تلبية طلبها لأننى وعدتها.

١١ – سأرد بنعم على «هل تستطيع؟» ، ولكنى فى داخلى سأستاء منها، لأننى إذا رفضت طلبها فسوف تغضب، فأشعر أننى محاصر. لكنها عندما تقول : «هل من الممكن؟» ، أشعر أنى حر فى القبول أو الرفض . الأمر هنا اختيارى. عندئذ أرغب فى الموافقة.

١٢ – عندما تسألنى امرأة : «هل من الممكن أن تفعل هذا؟» . أشعر فى داخلى بالاطمئنان أنى سأحصل على التقدير الذى أستحقه. وأشعر بالسعادة لأننى أقدم شيئا .

١٣ – عندما أسمع «هل من الممكن؟» . أشعر أنها واثقة أننى سأقدم لها هذه الخدمة. ولكن عندما أسمع : «هل تستطيع». أسمع سؤالا خلف السؤال . فهى تسألنى إذا كنت أستطيع إفراغ القمامة، بينما من الواضح أننى أستطيع . ولكن خلف سؤالها يوجد الطلب وهو أنها لا تثق بى حتى أنها لا تطلب ما تريد بشكل مباشر.

١٤ – عندما تقول لى امرأة : «هل من الممكن؟». أشعر أنها محايدة وأصبح أكثر استجابة لها ولاحتياجاتها. ولا أرغب فى ردها . وعندما تقول : «هل تستطيع؟» ، أميل للرفض ، لأننى لا أعتبر ذلك رفضا لها.. إنه ببساطة أمر لا يخصها فى شىء أن أقول إننى لا أستطيع.. وعليها ألا تعتبره موقفا موجها ضدها.

١٥ – أرى أن «هل من الممكن؟» . تجعل الأمر شخصيا، وحينئذ أرغب فى العطاء .

ولكن «هل تستطيع؟» . تجعل الأمر لا يخصها فى شىء. إذا اقتنعت بالعمل، فسوف أقوم به . وإذا لم أقتنع فليس هناك سبب للقيام به.

١٦ – عندما تقول امرأة : «هل تستطيع مساعدتى؟» .. تبدو كأنها

مستاءة من أمر ما ، فيدفعني ذلك للعناد. أما إذا قالت : «هل من الممكن أن تساعدني؟» . لا أشعر بأى استياء ، حتى لو كانت مستاءة فعلا . فأشعر برغبة في مساعدتها.

١٧ - عندما تقول امرأة : «هل تستطيع أن تفعل هذا من أجلي ؟». تصيبني نوبة من الصراحة ، وأقول : «لا .. لا أحب أن أفعل هذا» . ويظهر الجانب الكسول مني . ولكني عندما أسمع : «هل من الممكن؟.. لو سمحت»، يظهر الجانب الإيجابي مني ، وأفكر كيف يمكنني مساعدتها.

هناك طريقة واحدة تمكن النساء من فهم الفرق الأساسي بين «هل تستطيع؟» و «هل من الممكن؟» . وهو انعكاسها على موقف رومانسي.

تخيلي رجلا يعرض الزواج على امرأة ، قلبه ممتلىء بالحب ، راكعا أمامها، يمد يده ويمسك يدها، ثم ينظر في عينيها ، ويقول برقة : «هل تستطيعين أن تتزوجيني».

فجأة سيختفي الموقف الرومانسي. لأنه استخدم هذا التعبير ، فبدا ضعيفا وغير كفء، لا يشعر بالثقة ، ويفتقد الاعتزاز بالنفس.

أما إذا قال : «هل من الممكن أن تتزوجيني؟» . تظهر قوته وأحقيته. هذه هي الطريقة المناسبة للطلب.

يحتاج الرجل من المرأة إلى أن تعرض طلباتها بنفس الطريقة ،

فتقول : «هل من الممكن؟» . لأن استخدام «هل تستطيع؟» . صيغة ضعيفة وغير مباشرة ، ولا توحى بالثقة ، وتشعر الرجل بأنه محاصر . عندما تقول : «هل تستطيع إفراغ القمامة؟» .. فالرسالة التى تصله : «إذا كان بمقدورك إفراغها كان عليك أن تفرغها، لو كنت أنا مكانك ، لأفرغتها.

من وجهة نظره أنه يستطيع بالطبع أن يفرغ القمامة، فلما لم تطلب مساعدته صراحة، شعر الرجل أنها تناوره ، وتعتبر احتياجاتها أمرا مسلما. يشعر أنها لا تثق به وبرغبته فى مساعدتها مادام يمكنه ذلك.

فى إحدى محاضراتى، شرحت امرأة الفرق بين الطريقتين بعبارات من الزهرة ، فقالت : «فى البداية لم أتمكن من رؤية الفرق بين الطريقتين فى الطلب ، ولكنى بعد ذلك أدركت أن الاختلاف واضح بين الصيغتين ، فهو عندما يقول : «لا ، لن أفعل » .. يكون قد رفض طلبا شخصيا طلبته منه . أما إذا قال : «لا ، لا أستطيع أن أفعل » .. فهذا لا دخل لى به . كل ما فى الأمر أنه لا يستطيع تأدية العمل .

## أخطاء شائعة في أسلوب الطلب

أصعب ما فى الطلب هو أن تنتبهى لطريقة الطلب، حاولى استخدام «هل من الممكن؟» كلما أمكنك ذلك.

### لطلب المساعدة من الرجل :

١ - كونى صريحة ومباشرة.

٢ - كونى مختصرة .

٣ - استخدمى «هل من الممكن» .

حاولى أن تطلبى بطريقة مباشرة وصريحة ، وتجنبى الالتواء فى الطلب . لا تستخدمى عبارات مثل «هل تستطيع». دعنا نرى أمثلة :

- قولى : هل من الممكن أن تفرغ القمامة ؟

لا تقولى :

المطبخ قذر وفى حالة فوضى، ولا أستطيع أن أضع المزيد فى القمامة لأنها تحتاج للإفراغ. هل تستطيع أن تفعل هذا (طويل جدا ويتضمن «هل تستطيع؟»).

- قولى :

هل من الممكن أن تساعدنى فى نقل هذه الطاولة ؟

- لا تقولى :

لا أستطيع تحريك هذه الطاولة . وأريد أن أغير مكانها قبل حفل الليلة . هل تستطيع أن تساعدنى ؟

(طويل جدا ويتضمن «هل تستطيع؟»)

- قولى :

لو سمحت ضع هذا فى مكانه.

– لا تقولى :

لا أستطيع أن أضع هذا الشىء فى مكانه.

(رسالة غير مباشرة).

– قولى :

هل من الممكن أن تحضر البقالة من السيارة؟

– لا تقولى :

تركت أربعة أكياس من البقالة فى السيارة، وأحتاج ما بها لتحضير العشاء .. هل تستطيع أن تحضرهم ؟

(طويل وغير مباشر ويتضمن «هل تستطيع؟» ).

– قولى :

هل من الممكن أن تحضر زجاجة من الحليب فى طريقك إلى البيت؟

– لا تقولى : ستمر على المحل . نحتاج «لورين للحليب. ولا أستطيع أن أخرج مرة ثانية لأننى منهكة. هل تستطيع أن تحضرها؟».

(طويل جدا وغير مباشر ، ويتضمن «هل تستطيع؟»).

– قولى : هل يمكن أن تحضر «جولى» من المدرسة؟

– لا تقولى : تحتاج جولى لمن يحضرها من المدرسة . ولا أستطيع إحضارها اليوم . هل لديك بعض الوقت ؟ هل تظن أنك تستطيع إحضارها؟.

(طويل جدا وغير مباشر ويتضمن «هل تستطيع؟» ).

- قولى :

هل من الممكن أن تأخذ الكلب للطبيب البيطرى اليوم ؟

لا تقولى : حان موعد جرعة التطعيم الخاصة بالكلب. هل تحب أن تأخذه للطبيب البيطرى؟

(غير مباشر جدا).

- قولى :

هل من الممكن أن تأخذنا الليلة للعشاء فى الخارج ؟

- لا تقولى :

إننى متعبة الليلة ولا أستطيع تجهيز الطعام. ولم نخرج معا منذ وقت طويل . فهل تحب أن تخرج الليلة ؟

(طويل جدا وغير مباشر).

- قولى :

هل من الممكن أن تساعدنى فى إقفال الباب؟

- لا تقولى :

أحتاج مساعدتك . هل تستطيع أن تغلق لى الباب؟

(وغير مباشر ويتضمن «هل تستطيع؟» ).

- قولى : هل من الممكن أن تشعل المدفأة الليلة؟

لا تقولى : الجو بارد فعلا . هل ستشعل المدفأة ؟

(غير مباشر جدا).

– قولى :

هل من الممكن أن تأخذنى للسينما هذا الأسبوع ؟

– لا تقولى :

هل تود الذهاب للسينما هذا الأسبوع؟

(غير مباشر جدا).

– قولى :

هل من الممكن أن تساعد لورين على ارتداء حذائها.

– لا تقولى :

لم تلبس لورين حذاءها بعد ، لقد تأخرنا . لا أستطيع القيام وحدى بكل شىء . هل تستطيع أن تساعدها؟

(طويل جدا وغير مباشر ويتضمن «هل تستطيع؟» ).

– قولى :

هلا جلست معى الآن ، أو فى أى وقت فى هذا المساء لنتحدث عن برامجنا ؟

– لا تقولى :

لا أعرف شيئا عن أحوالنا ، ونحن لا نتكلم أبدا .. وأريد أن أعرف ماذا تنوى أن تفعل؟

(طويل جدا وغير مباتشر).

كما لاحظت ، فما كنت تتصورينه طلبا ، لم يكن كذلك بالنسبة لأهل المريخ ، فقد فهموا منه شيئاً آخر.

تحتاجين لمجهود واع لإحداث مثل هذه التغييرات ، التى تعتبر بسيطة لكنها مهمة ، فى طريقة طلبك للمساعدة.

اقترح أن تتمرنى ، لمدة ثلاثة شهور على الأقل ، على تصحيح طريقة طلبك للمساعدة قبل الانتقال للخطوة التالية . الكلمات التى تجدى فى الطلب هى : «هل من الممكن» ، «من فضلك»، «إذا سمحت» .

ابدئى بالخطوة الأولى :

١ – لاحظى كم مرة لم تطلبى المساعدة فعلا .

٢ – راقبى طريقة طلبك .

٣ – تدربى على طلب ما يمنحه لك بالفعل .

٤ – تأكدى أنك مختصرة ومباشرة .

٥ – احرصى على التعبير الواضح عن شكرك وتقديرك .

## تساؤلات شائعة متعلقة بطلب المساعدة

قد تكون هذه الخطوة الأولى صعبة فعلا ، ففيما يلى بعض التساؤلات التى تشرح لنا اعتراضات النساء على هذه الخطوة، وأسباب مقاومتهن لها :

● قد تتساءل المرأة : «لماذا على أن أطلب منه ، بينما لا يحتاج هو إلى أن يطلب منى؟».

**الإجابة :** تذكرى أن الرجل قادم من المريخ، وهو مختلف فى هذا المجال . بتقبل اختلافاته ، ستحصلين على ما تحتاجين إليه. أما إذا حاولت تغييره ، فإنه سيقاومك بغباء . أما أنت ، فلا تغيرين شيئًا من طبيعة أهل الزهرة إذا طلبت ما تحتاجينه ، ويمكنك القيام بذلك دون أن تتنازلى عن ذاتك .

عندما يشعر الرجل بالتقدير ، ستزداد تدريجيا رغبته فى تقديم المساعدة ، دون أن تطلبيها ، وهذه درجة متقدمة.

● قد تتساءل : «لماذا على تقدير ما يقدمه، بينما أقدم أنا أكثر منه؟» .

**الإجابة :** إذا لم يشعر أهل المريخ بالتقدير ، يتناقص عطاؤهم. فكل ما يحتاجه الرجل هو مزيد من التشجيع . فحماسه يزداد مع ازدياد التقدير . فقد يكون من الصعب عليك أن تمنحيه تقديرك، بينما أنت تقدمين أكثر منه . لذلك ، ابدئى تدريجيا فى تقليل ما تقدمينه، وهكذا يمكنك التعبير له عن تقديرك لما يقدمه .

بإحداث هذا التغيير ، سيشعر هو أنه محبوب ، وتحصلين أنت على المساعدة التى تحتاجينها ، وتستحقينها .

● قد تفكر : «إذا طلبت منه المساعدة ، فربما شعر أنه يقدم لى معروفا »

**الإجابة** : لا مانع من أن يشعر بهذا ، فهدية الحب تعتبر معروفا . والرجل عندما يقدم معروفا فإنه يقدمه من قلبه .. تذكرى أن الرجال قادمون من المريخ ، وعلى المريخ ، لا يحتفظون بسجلات كما يفعل أهل الزهرة ، ولا يسجلون نقاط التفوق بنفس الطريقة أهل الزهرة نفسها . وإذا شعروا أنهم مجبرون على العطاء ، فإنهم يغلقون قلوبهم ويتوقفون عن العطاء.

● قد تفكر المرأة : «إذا كان يحبنى حقا ، فالمفروض أن يمنحنى دعمه ولا ينتظر حتى أطلبه أنا» .

**الإجابة** : تذكرى أن الرجال قادمون من المريخ ، لذلك فهم مختلفون، ولا يقدمون إلا عندما يطلب منهم . ومن الأفضل أن تنظرى إلى الموضوع من وجهة نظر أخرى . فكرى أنه لو كان من كوكب الزهرة لتصرف كما تحبين .. لكنه من المريخ، ويفكر ويتصرف بشكل مختلف.

● قد تقول : «إذا كان على أن أطلب المساعدة ، فقد يتصور أننى لا أقدم مقدار ما يقدمه هو لى . وقد يتصور أنه ليس عليه أن يقدم أكثر من ذلك ».

**الإجابة** : يكون الرجل عادة أكثر كرما ، عندما يشعر أنه حر فى أن يمنح أو لا يمنح . كما أنه عندما تطلب المرأة منه المساعدة يشعر أنها تستحق ما طلبته . ولا يفترض أبدا أنها قدمت أقل مما قدمه . بل يتصور أنها منحته أكثر مما منحها ، أو على الأقل قدر ما منح هو ، لذلك فهى تستحق ما تطلبه .

● قد تقول : «أخشى الاختصار عندما أطلب المساعدة . وأفضل أن أشرح لماذا أحتاج مساعدته . حتى لا أبدو متطلبة» .

**الإجابة** : عندما يسمع الرجل طلبا من شريكته ، يعتقد أن لديها سببا قويا للطلب . أما إذا قدمت الكثير من الأسباب التى تبرر طلبها ، يشعر أنه مجبر على العمل ، ويشعر أنها تحاصره لتفرض عليه ما تريده .. أما إذا احتاج لمزيد من التوضيح ، فسوف يسألك . هنا لا مانع من إعطائه مبررات . حتى فى ذلك الوقت ، عليك أن تكونى حذرة ولا تطيلى ، أعطه مبرراً واحداً أو مبررين فقط . وإذا كان لازال يريد المزيد من المعلومات فسيسألك هو بنفسه .

## الخطوة الثانية : إطلب المزيد حتى لو عرفت أنه قد يرفضه .

قبل أن تحاولى طلب المزيد من الرجل ، تأكدى أنه قد يشعر بتقديرك لما سبق وقدمه بالفعل . فإذا واصلت طلب المساعدة ، دون أن

تتوقعى أن يقدم أكثر ، سيشعر بتقبلك له ، كما شعر بتقديرك من قبل.

إذا اعتاد على سماعك تطلبين منه المساعدة دون أن تتوقعى المزيد ، سيشعر بالأمان معك ، وأنه ليس فى حاجة لأن يتغير ليحصل على حبك. وسيرغب فى التغيير ، ويصبح أكثر استعداداً لمنحك الدعم .

عندئذ ، يمكنك المخاطرة بطلب المزيد ، دون إشعاره أن عليه أن يتحسن أو يبذل مجهودا أكبر.

الخطوة التالية : اشعريه أن بإمكانه أن يرفض ومع ذلك يظل يتلقى حبك . عندما يشعر أن بإمكانه أن يقول : «لا» . عندما تطلبين المزيد ، سيشعر أنه حر فى أن يرفض أو يقبل . تذكرى دائما أن الرجل يميل للموافقة إذا كان حرا فى أن يرفض .

## يميل الرجال للموافقة إذا كانت لديهم حرية الرفض

من المهم أن تتعلم المرأة كيف تطلب ، وكيف تتقبل رفض طلبها . عادة ما تعرف المرأة بالفطرة إذا ما كان شريكها سيرفض طلبها . فلا تكلف نفسها عناء الطلب مادام سيرفضه . ثم تشعر بعد ذلك أنه خذلها ورفض طلبها . فى الوقت الذى لا يكون لدى الرجل أقل فكرة عما مر فى ذهنها ..

تدربي في الخطوة الثانية على طلب المساعدة في كل تلك الحالات التي أردت أن تطلبي فيها ، ولم تفعلي لأنك توقعت أنه سيرفض طلبك .. امضي قدما واطلبي المساعدة حتى لو أحسست بمقاومته . حتى لو عرفت أنه سيرفض . مثلا قد تسأل زوجة زوجها وهو منشغل بمتابعة نشرة الأخبار : «هل من الممكن أن تذهب لمحل البقالة ، وتحضر لنا بعض السلمون للعشاء؟».. عندما تسأل هذا السؤال تكون مستعدة لإجابته فورا بالرفض . وقد يندهش لأنها لم يسبق وقاطعته بمثل هذا الطلب من قبل . وقد يقدم بعض الأعذار كأن يقول : «أنا الآن أتابع الأخبار» أو «ألا تستطيعين أنت القيام بهذا» . وقد تقول هي لنفسها : «أستطيع ذلك بالتأكيد .. فأنا أقوم بكل شيء تقريبا .. لكني لست خادمتك .. أريد منك مساعدة بسيطة» .

عندما تطلبي وتتوقعي أن يرفض . استعدي للرفض ، وجهزي إجابة مناسبة ، مثل «لا مانع» أو «لا بأس إذن» .. وإذا أردت أن تجيبي كما يجيب أهل المريخ ، فيمكنك أن تقولي : «بسيطة ، إنها ليست مشكلة». وهذه الجملة سيكون لها وقع الموسيقي في أذنه . ولكن «لا بأس» .. أو «لا مانع إذن» تكفي . من المهم أن تطلبي ثم تتصرفي كما لو أنه فعلا من حقه أن يقول : «لا» .

تذكري أنك تمنحينه الأمان ليرفض . استخدمي هذا الأسلوب عندما تكونين مستعدة فعلا لأن يرفض طلبك . تخيري الحالات التي

تحتاجين فيها مساعدته ولكنك نادرا ما تطلبينها . واحرصى على ألا يزعجك رفضه .

## فيما يلي بعض الأمثلة التي توضح ذلك :

– متى تسألينه

إنه مشغول بعمل ما ، وتريدين منه إحضار الأولاد . في العادة لا تزعجيه وتقومين أنت بالعمل.

– ماذا تقولين ؟

«هل يمكنك أن تحضر جولى من المدرسة» . فإذا قال : «لا» . قولى بسماحة وبساطة : «لا مانع سأحضرها أنا».

– متى تسألينه

يعود عادة للمنزل متوقعا أن تكونى قد أعددت العشاء . تريدين أنت أن يعد هو العشاء . ولكنك لم تطلبى ذلك من قبل، لأنك تعرفين أنه لا يحب إعداده.

– ماذا تقولين ؟

«هل تساعدنى فى تقطيع البطاطس؟» أو «هل من الممكن أن تعد لنا العشاء الليلة؟» . إذا رفض ، قولى بسماحة وبساطة : «لا مانع، سأعده أنا».

– متى تسألينه

عادة ما يشاهد التليفزيون بعد العشاء. بينما تغسلين أنت

الصحون. تريدين منه أن يغسلهم أو يساعدك ، على الأقل. ولكنك لم تطلبي ذلك أبدا. لأنك تعرفين أنه يكره غسيل الصحون كما أنك لا تمانعين فى القيام بهذا العمل.

– ماذا تقولين ؟

«هل من الممكن أن تساعدني الليلة في غسل الصحون؟». أو «هل من الممكن أن ترفع الأطباق عن المائدة؟».. إذا رفض فقولى بسماحة وبساطة : «لا مانع ، سأغسلهم أنا » .

– متى تسألينه

كلاكما متعب ، وتستعدان للذهاب للفراش . وموعد جمع القمامة فى الصباح الباكر . تقدرين كم هو متعب لذلك لا تطلبين منه إخراجها أبدا.

– ماذا تقولين ؟

«هل من الممكن أن تخرج القمامة؟» .. إذا رفض فقولى بسماحة وبساطة : «لا مانع سأخرجها أنا».

– متى تسألينه

هو مشغول بموضوع مهم . وتقدرين انشغاله .. ولكنك أيضا تريدين الحديث معه . وتعرفين مدى انزعاجه من المقاطعة . فلا تطلبين منه أن يخصص لك بعضا من وقته .

– ماذا تقولين ؟

«هل من الممكن أن تمضى معى بعض الوقت؟» .. إذا رفض قولى بحب وبساطة : «لا مانع».

– متى تسألينه

يكون مشغولا بموضوع مهم . لكنك تريدين إحضار سيارتك من الورشة . تتوقعين رفضه أن يعدل برنامجه فلا تطلبي في العادة أن يوصلك .

– ماذا تقولين ؟

«هل من الممكن أن توصلني اليوم لإحضار سيارتي من الورشة ؟» .. إذا رفض قولي بسماحة وبساطة» «لا مانع ، سأذهب بنفسي لإحضارها».

في كل الأمثلة السابقة ، كوني مستعدة لأن يرفض طلبك . وتدربي على أن تقبلي ما يفعله .. وثقي في أنه كان سيمنحك مساعدته مادامت في إمكانه .

في كل مرة تطلبين فيها مساعدة رجل، لا تشعريه أنه أخطأ عندما قال : «لا» . لأنه في المرة التاليه عندما تطلبين شيئا ، سيكون أكثر استجابة لطلبك . وكلما طلبت مساعدته بحب وتفهم ، سيكون أكثر مرونة واستعدادا لمنحك المزيد.

تعلمت هذا الدرس من سيدة كانت تعمل معي منذ سنوات . كنا نعمل في مشروع خيري ، واحتجنا لمتطوعين ، كانت تهم بالاتصال بأحد أصدقائي، فأخبرتها ألا تفعل ، فقد كنت أعرف أنه لا يستطيع مساعدتنا في ذلك الوقت .

قالت : «سأتصل به على أية حال» . وسألتها : «لماذا؟» .. قالت : «سأطلب مساعدته، وعندما يرفض سأكون رقيقة ومتفهمة.. وهكذا ، فى المرة التالية عندما أطلب مساعدته فى مشروع آخر ، سيكون أكثر رغبة فى الموافقة وحرصا على مساعدتى . لأننى تركت عنده انطباعا حسنا».. كانت على حق.

عندما تطلبين من رجل المساعدة ، ثم لا تعاقبينه لأنه رفض ، سيتذكر هذا فى المرة التالية ، وسيكون أكثر رغبة فى العطاء . أما إذا ضحيت تماما باحتياجاتك ولم تطلبى ، فلن يعرف أبدا كم من المرات احتجت إليه . كيف يعرف إذا لم تطلبى ؟!.

**عندما تطلبين مساعدة الرجل ، ولا تعاقبينه لأنه رفض سيتذكر ذلك فى المرة التالية ، ويكون أكثر رغبة فى العطاء**

كلما واصلت ، برقة ، طلب المزيد ، يصبح شريكك أكثر استرخاء ومرونة .. ويشعر برغبة فى الموافقة على طلباتك . عندئذ تصبحين فى مأمن ويمكنك طلب المزيد . هذه مرحلة مهمة فى العلاقة الصحية.

## العلاقات الصحية

تكون العلاقة صحية عندما يستطيع كل طرف أن يطلب ما يريد ، وما يحتاج إليه ، ويكون من حقه أيضا الرفض ، إذا أراد ذلك .

أذكر يوما كنت واقفا فى مطبخنا ، مع بعض الأصدقاء ، وطلبت منى ابنتى «لورين» التى كانت فى الخامسة من عمرها . أن أرفعها عاليا وألاعبها . فقلت : «لا أستطيع اليوم ، فأنا متعب».. فألحت فى الطلب مداعبة : «أرجوك يا أبى ، مرة واحدة فقط» . فقال صديقنا «إن أباك متعب يالورين ، لقد عمل كثيرا اليوم . ما كان عليك أن تلحى فى الطلب». ردت لورين فورا : «أننى أطلب، مجرد طلب» .. قال صديقنا : «ولكنك تعرفين أن أباك يحبك ، ولا يستطيع أن يقول لك : «لا» .

**(الحقيقة أنه إذا لم يتمكن من قول «لا» فهذه مشكلته هو وليست مشكلتها هى)**

وعلى الفور ردت زوجتى ، وبناتنا الثلاثة : « إنه يستطيع طبعا » .

كنت فخورا بعائلتى ، لقد احتجنا كثيراً من الجهد حتى تعلمنا بالتدريج أن نطلب المساعدة ونتقبل الرفض في الوقت نفسه .

## الخطوة الثالثة : تدربى على التمسك بطلبك

بعد أن تمرنت على الخطوة الثانية ، وأصبحت قادرة على تقبل كلمة «لا» بكل بساطة ، تكونين مستعدة للخطوة الثالثة .

فى هذه الخطوة تؤكدين عزمك على الحصول على ما تريدين . تطلبين مساعدته ، وإذا ما حاول تقديم الأعذار أو قاوم رغبتك ، لا تقولى: «لا مانع ، سأقوم أنا بالعمل» . كما فى الخطوة السابقة .

بدلا من ذلك ، لا تضيقى برفضه ومقاومته ، ولكن استمرى فى انتظار موافقته .

– دعينا نعطى مثالاً :

إنه فى طريقه للفراش ، وقلت له : «هل من الممكن أن تذهب للبقالة، وتحضر لنا حليباً ؟» . سيرد قائلا : «أنا متعب وأريد أن أنام».

بدلا من أن تتركيه يتخلص من العمل بأن تقولى : «بسيطة». لا تقولى شيئا . قفى مكانك ، وتقبلى اعتراضه بهدوء .. فى الغالب أنه سيوافق إذا لم تواجهى مقاومته بمقاومة منك .

الإصرار على الطلب هو أن تبقى ساكنة بعد أن تطلبى ، ثم تقبلى أن ينوح ، يتأوه ، يعبس ، يتذمر ، يتمتم ، يدمدم . وأنا أطلق على هذا النوع من المقاومة التى يبديها الرجل تجاه الطلبات «دمدمة» (برطمة) .

كلما زاد انشغال الرجل بشىء آخر ، زادت دمدمته . ليس لدمدمته أى علاقة برغبته فى مساعدتك ، إنها مجرد تعبير عن مدى انشغاله بهذا الشىء الآخر عندما طلبت أنت منه المساعدة.

تحاول المرأة ، عن جهل ، مقاطعة دمدمة الرجل ، لأنها تتصور أنه لا يرغب فى تلبية رغباتها . لكن الأمر ليس كذلك . فدمدمته هى علامة على أنه يبذل جهدا ليصل لقرار أن يلبى طلباتها . لو كان لا يبذل جهدا فإنه كان سيرفض بهدوء شديد.

دمدمة الرجل علامة طيبة على أنه يبذل جهدا ليلبى طلبك ، مع أنه ضد رغباته.

## دمدمة الرجل علامة طيبة على أنه يحاول تلبية طلبك ضد رغبته

إنه يمر بمقاومة ذاتية ، لإعادة توجيه نفسه عما كان منشغلا به إلى تلبية احتياجاتك .

يثير الرجل ضوضاء غير معتادة ، كما يصدر الباب صريرا عاليا إذا كانت مفصلاته صدئة . فإذا تجاهلت دمدمته فسوف تتلاشى بسرعة .

حين يدمدم الرجل عادة ، فإنه يكون فى وسط عملية الموافقة على طلبك . ولأن معظم النساء يسئن فهم هذا التصرف ، فإنهن إما يتجنبن طلب المساعدة من الرجال أو يعتبرن هذه الدمدمة موجهة لهن ، فيستأن ويصددن الرجل .

فى مثالنا السابق عندما تطلبين من زوجك ، وهو متجه لفراشه ، أن يذهب لإحضار الحليب من البقال ، فإنه يدمدم على الوجه التالى ، يقول بانزعاج : «أنا متعب ، أريد النوم» . فإذا أسأت فهم رد فعله ، واعتبرته رفضا ، فقد تردين : «لقد أعددت لك العشاء، وغسلت الأوانى، وجهزت الأولاد للنوم ، بينما كل ما فعلته أنت أن زرعت نفسك على هذه الأريكة . أنا لا أبالغ فى الطلب ، وبإمكانك أن

تساعديني الآن ، فأنا مرهقة ، وأشعر أنني أقوم بالعمل كله» ويبدأ الجدال .

أما إذا اعتبرت الدمدمة مجرد دمدمة ، وأنها في الغالب بداية الموافقة ، سيكون ردك الوحيد هو الصمت . فصمتك علامة على أنك واثقة في داخلك أنه يبذل جهده ، وأنه على وشك الموافقة .

التأقلم هو التفسير الآخر لمقاومة الرجل لطلباتك . عندما تطلبين المزيد ، فإنه يبذل جهده ، لأنه إذا لم يتهيأ فليس بإمكانه القيام بهذا العمل .

لذا عليك أن تهيئى الرجل للخطوة الثالثة عن طريق المرور بالخطوة الأولى ثم الثانية.

وكما تعرفين ، فالإنسان في أول النهار يحتاج لأن يتمطى ، حتى يتحرك على نحو أيسر باقى اليوم .

عندما يدمدم الرجل تخيلي أنه يتمطى فى الصباح ، ثم يصبح كل شيء بعد ذلك على ما يرام .. كل ما فى الأمر أنه يدمدم أولا .

## هيئى الرجل ليقول «نعم»

انتبهت لهذه الفكرة لأول مرة، عندما طلبت منى زوجتي إحضار الحليب من البقالة، بينما كنت في طريقى للفراش. أذكر أننى دمدمت عاليا. وبدلا من الجدال، أنصتت زوجتي في صمت، مدركة أننى فى النهاية سأقوم بالعمل. أثرت ضجيجا وأنا فى طريقى للخارج، ثم ركبت سيارتى وذهبت للبقالة.

ثم حدث أمر غريب، أمر يحدث لكل الرجال ولا تعلمه النساء. لقد تلاشت دمدمتى عندما اقتربت من هدفى، وهو الحليب، وبدأت أشعر بحبى لزوجتى ورغبتى فى مساعدتها، بدأت أشعر أننى إنسان طيب.. صدقنى لقد أحببت هذا الشعور، وفى أثناء وجودى بالمحل كنت سعيداً بإحضار الحليب، وعندما طالت يدى زجاجة الحليب، شعرت أننى قد حققت هدفا جديداً. فتحقيق الأهداف يعطى الرجل شعوراً رائعاً. أمسكت الزجاجة بيدى اليمنى واستدرت بنظرة فخورة تقول: «انظروا.. لقد أحضرت الحليب لزوجتى، أننى واحد من هؤلاء الطيبين الكرماء.. يالى من رجل عظيم».

عندما عدت بالحليب كانت زوجتى سعيدة برؤيتى وعانقتنى طويلا وقالت: «شكراً جزيلاً أنا سعيدة لأنك أرحتنى من ارتداء ثيابى والخروج من أجل الحليب» .

لو كانت تجاهلتنى فربما كنت عاندتها عندما تطلب منى إحضار الحليب مرة أخرى. وربما زادت دمدمتى. لكنها لم تتجاهلنى بل منحتنى حبها وتقديرها.

تأملت رد فعلى، وقلت لنفسى: «يا لها من زوجة رائعة.. فبالرغم من عنادى وتذمرى مازالت تقدرنى. وفى المرة التالية عندما طلبت منى إحضار الحليب دمدمت أقل. وعندما عدت بالحليب، أغرقتنى بتقديرها

مرة أخرى، وفى المرة الثالثة قلت لها بسرعة: «بالتأكيد سأذهب». وفى الأسبوع الذى يليه لاحظت أن الحليب أوشك على النفاد فعرضت أن أحضر لها المزيد، لكنها قالت إنها ستذهب على كل حال للبقالة. ولدهشتى، شعرت بنوع من خيبة الأمل.

لقد برمجنى حبها على أن أقول «نعم» حتى وقتنا هذا، متى ما طلبت منى أن أذهب للبقالة لإحضار الحليب، فإنى أقول نعم بسعادة.

لقد عايشت شخصيا هذا التحول الداخلى. تقبلها لدمدمتى وتقديرها لى عند عودتى شفانى من العناد، منذ ذلك الوقت، ومع تدربها على الإصرار على طلبها، أصبح من السهل أن أستجيب لرغباتها.

## الصمت ذو المعنى.

أحد العناصر الأساسية فى تأكيد الطلب هو أن تظلى صامتة بعد أن تطلبى المساعدة، أن تتيحى الفرصة لشريكك أن يقاوم مقاومته، لا تستنكرى دمدمته. كلما بقيت صامتة، زاد احتمال حصولك على ما تطلبين. إذا قطعت الصمت فقدت القوة.

تقطع النساء، بجهل، صمتهن فيفقدن قوتهن بإبداء مثل هذه التعليقات :

– أوه انسَ الأمر .

– لا أتصور كيف ترفض بالرغم من كل ما أفعله من أجلك .

– أنا لا أطلب الكثير .

– لن يستغرق الأمر أكثر من ١٥ دقيقة .

– لقد خذلتنى وجرحت مشاعرى .

– هل تعنى أنك لن تفعل ذلك من أجلى .

– لماذا لا يمكنك القيام به.. وهكذا .

عندما يدمدم الرجل تتحفز المرأة للدفاع عن طلبها، وتكسر صمتها بجهل، لإقناع شريكها أن عليه أن يقوم بهذا العمل، وسواء قام بالعمل أو لم يقم، فإنه فسيقاومها فى المرة التالية عندما تطلب مساعدته.

## من أساسيات الإصرار على طلبك. أن تبقي صامتة بعد أن تطلبي المساعدة

كى تمنحى الرجل فرصة لتحقيق ما تريدين، اطلبى منه ثم توقفى واتركيه يدمدم ويقول ما يريد. أنصتى فقط، فإنه سيوافق فى النهاية، لا تتصورى أنه سيلومك ويحملك مسئولية إزعاجه. كلا، لن يفعل ذلك ما دمت لا تجادلينه، حتى لو خرج وهو مازال يدمدم، فإنه سيتوقف عن دمدمته، إذا شعر هو، وشعرت أنت أيضاً، أنه حر فى أن يقوم أو لا يقوم بالعمل.

وقد يرفض الرجل، وقد يجادلك وهو فى طريقه للخارج. كأنه يوجه إليك بعض الأسئلة. كونى حذرة فقد يسألك أسئلة مثل:

– لماذا لا تقومين أنت بهذا العمل؟

– لا وقت لدى، هل لك أن تقومى أنت بالعمل؟

– أنا مشغول الآن، ماذا يشغلك أنت؟

قد تكون مجرد أسئلة انفعالية، لذلك يجب أن تبقى هادئة ولا تتكلمى. حتى تتأكدى فعلاً أنه يتوقع إجابة. فإذا طلب إجابة امنحيه إجابة واحدة فقط. ولكن كونى مختصرة جداً، ثم اطلبى منه من جديد.

تأكيد الطلب يعنى الطلب بإيمان وثقة أنه لو كان فى إمكانه أن يساعدك، فسوف يفعل.

إذا عاد للأسئلة أو أجاب بالرفض، ردى عليه بإجابة قصيرة ومختصرة ليفهم أن احتياجاتك لها أهمية احتياجاته نفسها. ثم اطلبى ثانية. وإليك بعض الأمثلة:

## ما يقوله وهو يقاوم طلبك

لا وقت لدى. ألا يمكنك أنت القيام بهذا؟

أنا مشغول. ماذا تفعلين أنت؟

لا، لا، أرغب فى هذا

## ما تقولينه لتتمسكى بطلبك

أنا أيضاً وقتى مزدحم، من فضلك قم بالعمل

«ثم ابقى صامتة»

أنا أيضاً مشغولة، هل لك من فضلك أن تقوم بهذا؟ «ثم ابقى صامتة»

أنا أيضاً لا أحب هذا. هل لك من فضلك أن تقوم به؟ «ثم ابقى صامتة»

لاحظى فى هذا الأمثلة أنك لا تحاولين إقناعه، ولكنك ببساطة تجاريه فى المقاومة، إذا كان متعبا، لا تحاولى إثبات أنك أكثر تعبا منه ولهذا عليه أن يساعدك. وإذا كان يرى أنه مشغول جداً لا تحاولى إقناعه أنك أكثر انشغالا. تجنبى تقديم تبريرات لماذا عليه أن يقوم بالعمل، تذكرى أنك فقط تطلبين، لا تطالبين.

إذا واصل الاعتراض عودى مرة أخرى للخطوة الثانية، وتقبلى اعتراضه بسماحة، فهذا ليس وقت التعبير عن مدى خيبة أملك. تأكدى أنك إذا تركت الأمر يمر دون شجار، فسيتذكر فى المرة التالية كم كنت محبة ومتفهمة، ويكون أكثر رغبة فى مساعدتك.

مع تقدمك ستحققين نجاحات أكبر فى طلب الدعم وفى الحصول عليه. وحتى لو كنت وصلت لمرحلة التوقف الحاسم «ذى المعنى» من الضرورى أن تواصلى طلب الأشياء الصغيرة بطريقة سليمة، مع تقبل رفضه بسماحة وبساطة.

## لماذا يكون الرجل حساسا

قد تسألين نفسك عن السبب فى رد فعل الرجال عندما تطلب النساء منهم المساعدة، ليس هذا لأن الرجال كسالى بطبعهم، ولكن بسبب حاجتهم الشديدة للشعور بالقبول، عندما تطلبين من الرجل أن يقدم لك أكثر مما يفعل، فقد يشعر أنك لا تقبلينه كما هو.

كما أن المرأة حساسة فيما يتعلق بإنصات الرجل لها، وتشعر أنه لا تهمه مشاعرها. فالرجل أكثر حساسية فيما يتعلق بكونه مقبولا كما هو. أى محاولة لتحسينه تشعره أنك ترغبين فى تغييره.

شعار أهل المريخ «لا تصلحه إلا إذا انكسر». عندما يشعر الرجل أن المرأة تطالبه بالمزيد أو أنها تحاول تغييره. يتصور أنها تراه بحاجة للإصلاح. فيشعر أنه غير محبوب كما هو.

إذا تعلمنا كيف نطلب الدعم، ستزداد علاقتنا ثراء، وكلما تلقيت المزيد من الحب والدعم الذى تحتاجينه، زادت سعادة شريكك أيضاً، الرجال يشعرون بالسعادة عندما ينجحون فى رعاية وإسعاد الأشخاص الذين يهتمون بهم ويحبونهم.

إذا تعلمت أن تطلبى الدعم بطريقه صحيحة، فسيشعر شريكك بحبك له، وتنالين أنت أيضاً الحب الذى تحتاجينه، وتستحقينه.

# الفصل الثالث عشر
# الاحتفاظ بسحر الحب

أحد المفارقات الموجودة فى علاقة الحب، أنه بينما تسير الأمور سيرا حسنا، ويشعر الإنسان بالحب يجد نفسه فجأة متباعدا عن شريكه، أو يعامله بطريقة جافة وغير محبة.

ربما تجد نفسك فى أحد الأمثلة التالية:

١- تشعر بالحب الجارف تجاه شريكك، ولكنك تستيقظ فجأة فى الصباح التالى، فتجد نفسك منزعجا وممتعضا منه.

٢- تكون محبا وصبورا ومتقبلا. وفجأة فى صباح اليوم التالى، تجد نفسك غير راضٍ.

٣- لا تتصور أن تستغنى عن شريكك. وفجأة فى الصباح التالى ينشب بينكما جدال عنيف وتجد نفسك تفكر فى الطلاق.

٤- يقوم شريكك بعمل يعبر به عن حبه لك، ولكنك تشعر بالاستياء وتتذكر المرات التى تجاهلك فيها.

٥- تكون منجذبا لشريكك. ثم فجأة تفتر مشاعرك نحوه.

٦- تكون سعيداً مع شريكك. ولكن فجأة تشعر بعدم الأمان أو تفقد قدرتك على التواصل معه.

٧- تشعر بالثقة واليقين من حب شريكك. ثم فجأة تشعر باليأس والحرمان.

٨- تكون كريما فى التعبير عن حبك، ثم تصبح فجأة منطويا ومتشككا أو كثير الانتقاد، أو غاضبا أو متحكما.

٩- تشعر بالانجذاب لشريكك. ولكن عندما يبدأ التخطيط للزواج، تفقد انجذابك، وقد يتحول إعجابك لغيره.

١٠- ترغب فى ممارسة الجنس مع شريكك، ولكن عندما يرغب هو، تفقد أنت رغبتك.

١١- تشعر بالرضا عن نفسك وعن حياتك، ثم فجأة تشعر أنك مهمل ولا تستحق الحب.

١٢- أمضيت يومك تتطلع لرؤية شريكك. ولكن عندما تلقاه، تصاب بخيبة الأمل والإحباط، أو النفور والتعب، أو بالتباعد العاطفى.

ربما لاحظت أن شريكك يعانى هو الآخر من بعض هذه التغييرات.

أعد قراءة القائمة السابقة، وفكر كيف فقد شريكك فجأة القدرة على منحك الحب الذى تستحقه. ربما تكون قد مررت ببعض هذه التغيرات الفجائية. إنه أمر عادى أن يحب شخصان بعضهم بجنون فى أحد الأيام. ثم يكرها بعضهما بعضاً ويتشاجران فى اليوم التالى مباشرة.

هذه التغيرات الفجائية قد تكون مربكة . بالرغم من انتشارها بين

الناس. فإذا لم نفهم لماذا تحدث لنا. فقد نتصور أننا فى طريقنا إلى الجنون . أو نتصور أن حبنا قد مات .. من حسن الحظ أن هناك تبرير لهذا.

فالحب يستخرج مشاعرنا الدفينة المكبوتة من داخلنا . فنشعر يوماً بالحب، ثم فجأة فى اليوم التالى نفقد الأمان والثقة فى هذا الحب . لأن ذكرياتنا المؤلمة التى تعرضنا فيها للرفض فى حياتنا الماضية ، تبدأ فى الظهور عندما نعايش الثقة فى حب شريكنا.

فى كلتا الحالتين سواء أحببنا نحن أو كنا محبوبين من الآخرين . تظهر مشاعرنا المكبوتة وتظلل مؤقتا إحساسنا بالحب. إنها تظهر حتى نشفى ، نتخلص منها.

قد نجد أنفسنا فجأة حساسين ومدافعين عن أنفسنا أو منتقدين لشريكنا، أو متذمرين منه أو فاترين ، أو غاضبين. إنها تلك المشاعر التى لم نتمكن من إظهارها فى الماضى ، تفيض على حياتنا الحاضرة ، وعلى مشاعرنا عندما نشعر بالأمان. مع الحب، تخرج كل أحاسيسنا المكبوتة فتطفو على السطح ، وتؤثر على علاقتنا.

كأن هذه المشاعر المكبوتة تنتظر حتى نشعر بالحب. ثم تظهر حتى نبرأ منها. إننا نسير فى الحياة، حاملين مجموعة من المشاعر المكبوتة. فالجروح التى أصابتنا فى الماضى ترقد ساكنة فى أعماقنا حتى يأتى اليوم الذى نشعر فيه بالحب.

تظهر على السطح مشاعرنا الأليمة عندما نشعر بالأمان وتتاح لنا الفرصة لنبدو على حقيقتنا. فإذا تعاملنا معها بصدق، سوف نتخلص منها ونتمتع بالحياة وبما يقدمه لنا الحب البناء.

أما إذا أمضينا حياتنا فى الشجار ولوم شريكنا بدلا من أن نتخلص من ماضينا. فلن نجنى إلا المزيد من الضيق والتعاسة . ثم نعود فنكتم مشاعرنا من جديد.

## كيف تطفو المشاعر المكبوتة

مشاعرنا المكبوتة لا تظهر لنا قائلة : «ها أنا ذا مشاعرك المكبوتة ، أتيتك من الماضى» . ولكن إذا بدأت مشاعر الخذلان المترسبة من طفولتك فى الظهور. فستشعر أن شريكك قد خذلك أو رفضك . فينعكس ألم الماضى على الحاضر . وتصبح الأمور التافهة التى لا أهمية لها أكثر إيلاما من المعتاد.. إننا نكتم مشاعرنا المؤلمة لسنين عديدة ، ثم نقع ذات يوم فى الحب . فيمنحنا هذا الحب من الأمان ما يكفى لنواجه ذاتنا وندرك مشاعرنا . فالحب يساعدنا على التفتح، فيزداد شعورنا بآلامنا.

## لماذا يتشاجر الشريكان فى الأوقات الطيبة

لا تظهر مشاعرنا المكبوتة عندما نقع فى الحب فقط. وإنما تظهر أيضا فى أوقات أخرى عندما نشعر بالحب فعلا، أو السعادة . قد يتشاجر الزوجان فى مثل هذه الأوقات الإيجابية دون سبب، بدلا من أن

يشعرا بالسعادة. مثلا قد يتشاجر الزوجان عند انتقالهما لمنزل جديد أو عند إعادة تأثيث المنزل أو عند حضور حفل تخرج ، أو فى المناسبات الدينية أو فى الأعراس أو عند تلقى الهدايا أو فى السفر أو عند القيام برحلة أو عند الانتهاء من أحد المشروعات أو عند الاحتفال بالأعياد أو حتى عند اتخاذ قرارات بتغيير بعض العادات السيئة أو عند شراء سيارة جديدة أو بعد الترقى فى الوظيفة أو كسب مسابقة أو الحصول على مبلغ كبير من المال أو تقرير إنفاقه أو قضاء ليلة حب.

فى جميع هذه المناسبات الخاصة قد يعانى أحد الشريكين أو كلاهما مزاجا سيئا أو يقوم بتصرف غير مفهوم. يثير الإحباط قبل المناسبة أو بعدها أو فى أثنائها.

من الأفضل مراجعة قائمة المناسبات الخاصة السابقة ، وملاحظة كيف يكون حال شريكك فيها. وكذلك راجع تصرفاتك أنت أيضا فى هذه المناسبات.

## فكرة الـ ٩٠ ٪، ١٠ ٪ :

إذا تفهمنا أن المشاعر المكبوتة من الماضى ، تطفو من حين لآخر . نستطيع أن نعرف لماذا يتمكن شريكنا من جرحنا بسهولة .

عندما تشعر بالضيق فإن ٩٠٪ من شعورنا بالضيق يعود لماضينا ، ولا علاقة له فى الواقع بالأسباب التى نتصورها. وحوالى ١٠٪ فقط من ضيقنا يرجع إلى مشكلتنا الحاضرة . دعنا نعطى مثالا لذلك:

إذا كان شريكنا منتقدا ، فقد يجرح هذا أحاسيسنا قليلا. ولكن بما أننا بلغنا درجة كافية من النضج ، فإننا نستطيع أن نتبين أنه لا يقصد أن يكون منتقدا. أو نرى أنه قد مر بيوم سيئ. بذلك لا يسبب لنا نقده ألما شديداً، ولكن في وقت آخر يصبح هذا النقد مؤلما جدا، لأن مشاعرنا المجروحة من الماضى تكون فى طريقها للظهور . لذلك نكون أكثر حساسية تجاه نقد شريكنا . لأننا سبق وعانينا من الانتقاد بشدة فى طفولتنا . فنقد شريكنا يؤلمنا لأنه يثير آلام الماضى فى نفوسنا.

عندما كنا أطفالا أبرياء ، لم نفهم أن مشاكل أهلنا كانت تخصهم. وبسبب سلبيتهم، لم نفهم أننا لم نكن مسئولين عن مشاكلهم . فكنا نتصور أن الانتقاد أو الرفض أو اللوم كان موجها لنا بصفة شخصية .

عندما تطفو هذه المشاعر المكبوتة من الطفولة، من السهل أن نترجم تعليقات شريكنا على أنها نقد ورفض ولوم . من الصعب فى مثل هذه الأوقات أن نتبادل حوارا ناضجا. فكل الأمور يساء فهمها.

عندما نشعر أن شريكنا كثير الانتقاد . فإن ١٠٪ فقط من رد فعلنا يكون بسببه. أما الـ ٩٠٪ الباقية، فتتعلق بماضينا.

تخيل شخصا يدفع ذراعك قليلا أو يرتطم بك برقة، إنه لا يؤلمك كثيرا. ولكن تخيل أنه دفعك أو ارتطم بك فى جرحك المفتوح. لابد أن ذلك سوف يؤلمك أشد بكثير . هذا بالضبط ما يحدث لنا. إذا طغت

مشاعرنا المكبوتة نصبح شديدى الحساسية تجاه الدفع العادى أو الارتطام الخفيف فى علاقتنا. ربما لا نكون بهذا القدر من الحساسية فى بداية العلاقة لأن المشاعر الدفينة تحتاج وقتا حتى تطفو على السطح . ولكن، عندما تطفو تتغير تصرفاتنا تجاه شريكنا. وفى أغلب العلاقات فإن ٩٠٪ مما يسبب لنا الضيق، لم يكن ليضايقنا إذا لم تطفُ مشاعرنا المكبوتة من الماضى.

## كيف يساند أحدنا الآخر

عندما يطفو ماضى الرجل على السطح ، فإنه يذهب عادة لكهفه. لأنه فى هذه الأوقات يكون أكثر حساسية ويحتاج للكثير من القبول.. ويطفو ماضى المرأة عندما ينهار تقديرها لذاتها، فتهبط داخل بئر مشاعرنا، وتحتاج رعاية محبة حنونة.

يساعدك هذا الإدراك على التحكم فى مشاعرك المكبوتة عندما تطفو على السطح . إذا تضايقت من شريكك. أخرج أولا مشاعرك مكتوبة على الورق قبل أن تواجهه. فمن خلال عملية كتابة رسالة الحب، نتحرر من الأحاسيس السلبية، ونبرأ من ألم الماضى.

تساعدك رسائل الحب على التركيز فى الحاضر . فتستجيب لشريكك بتسامح وبمزيد من الثقة والتقبل والتفهم. إن استيعاب فكرة الـ ٩٠٪ و١٠ تساعدك أيضا عندما يتصرف شريكك بسخافة، فمعرفة

تأثير الماضى على شريكك قد يساعدك على أن تكون أكثر تفهما ودعما.

عندما تبدأ أحاسيس شريكك المكبوتة فى الظهور، لا تقل له أبدا إنه يبالغ فى الانفعال. لأن هذا يزيد من جرحه. عندما تدفع شخصا ما فى جرحه، فليس من العدل أن نعتبره يبالغ فى الانفعال.

إذا تفهمنا كيف تطفو مشاعر الماضى، نصبح أكثر فهما لتصرفات شريكنا. مما يساعده على الشفاء.

إذا كان من الصعب عليك الإنصات لمشاعره. شجعه على كتابة رسالة حب قبل أن يتحدث عما يزعجه .. امنحه الوقت حتى تهدأ مشاعره. ويستعيد توازنه.

## رسالة الشفاء

فهم تأثير ماضيك على تصرفاتك الحاضرة، يساعدك على شفاء مشاعرك. فإذا شعرت بالضيق من شريكك. أكتب رسالة حب. واسأل نفسك وأنت تكتب هذه الرسالة عن علاقة ما حدث بماضيك . فقد ترد على ذاكرتك فى أثناء الكتابة ذكريات من الماضى. فتكتشف أنك فى الحقيقة تشعر بالضيق من أمك أو أبيك. عند هذه النقطة واصل الكتابة ، ولكن وجه الرسالة لأبويك، ثم اكتب رسالة جوابية كأنها منهما. وشارك شريكك فى قراءتها. فسيسعده سماعها. كما سيسعده أن

يتحمل معك مسئولية الـ ٩٠٪ الآتية من ماضيك . إذا لم نفهم ماضينا ، فسنميل دائما إلى لوم شريكنا . أو على الأقل، سنشعر نحن أننا ملومين.

إذا أردت أن يكون شريكك أكثر إحساسا بمشاعرك الحالية، دعه يعايش مشاعرك المؤلمة من الماضى. حتى يتفهم حساسيتك . رسالة الحب فرصة رائعة لذلك.

## ما يضايقك بالفعل يختلف عما تظن أنه يضايقك

بكتابة رسائل الحب وبالتعرف على مشاعرك. ستدرك أنك تتضايق عادة لأسباب غير التى ظننتها. بمعرفة وفهم هذه المشاعر الدفينة ، تتلاشى المشاعر السلبية. وكما تستحوذ المشاعر السلبية فجأة ، كذلك يمكننا أن نتحرر منها فجأة . وإليك بعض الأمثلة :

١ – أفاق جيم ذات صباح منزعجا من شريكته. كل ما تفعله يسبب له إزعاجا. وبينما كان يكتب لها رسالة حب. اكتشف أنه فى الحقيقة يشعر بالضيق من أمه لأنها كانت ذات شخصية مسيطرة . طفت هذه المشاعر على السطح . فكتب لأمه رسالة حب قصيرة . وليتمكن من كتابة هذه الرسالة ، تخيل نفسه وقد عاد تحت سيطرتها. بعد أن انتهى من كتابة الرسالة تلاشى انزعاجه من شريكته.

٢ – بعد شهور من علاقتهما العاطفية . أصبحت ليزا فجأة كثيرة

الانتقاد لشريكها. وبكتابة رسالة حب . اكتشفت أنها تشعر أنها لا تستحقه. وتخاف ألا يستمر اهتمامه بها، بعد أن اطلعت على مخاوفها العميقة شعرت بالحب من جديد.

٣ - بعد قضاء أمسية رومانسية. تشاجر بيل وجين شجارا عنيفا. بدأ الشجار عندما غضبت جين من بيل لأنه نسى أداء ما طلبته منه. وبدلا من أن يكون بيل متفهما كعادته، تصرف كأنه يرغب فى الانفصال عنها. فيما بعد عندما كان يكتب رسالة حب، أدرك أنه كان يخشى فى حقيقة الأمر أن تهجره جين. وتذكر شعوره فى طفولته ، عندما كان أبواه يتشاجران . فكتب لهما رسالة حب. فزال قلقه وشعر من جديد بحب شريكته له.

٤ - كان زوج سوزان شديد الانشغال بعمله عندما عاد للمنزل. فسيطر على سوزان الشعور بالغضب والغيظ. كانت تتفهم الضغوط الواقعة على زوجها. ولكنها ظلت غاضبة ومغتاظة. وبينما كانت تكتب رسالة حب اكتشفت أنها حقيقة غاضبة من أبيها الذى كان قد تركها وحيدة مع أمها القاسية. فقد عانت فى طفولتها من الشعور بالهجر وقلة الحيلة. عادت هذه المشاعر للظهور، وحتى تتخلص منها نهائيا، كتبت رسالة لأبيها. فزال غضبها من توم.

٥ - ظلت راكيل معجبة بفيل حتى أخبرها أنه يحبها ويريد أن

يرتبط بها. فى اليوم التالى تغير مزاجها فجأة ، فانتابتها المخاوف وتبخرت عاطفتها . وبينما كانت تكتب رسالة حب اكتشفت أنها فى الحقيقة غاضبة من سلبية أبيها وجرحه لأمها. وبعد أن كتبت رسالة حب لأبيها، تحررت من مشاعرها السلبية، وعادت لإعجابها بفيل.

قد لا تعايش دائماً ذكريات الماضى فى أثناء كتابة الرسائل. ولكن مع تفتحك وغوصك فى أعماق مشاعرك ، سيتضح لك أنك عندما تغضب، فإن الأمر يتعلق بماضيك إلى حد كبير.

## رد الفعل المؤجل

كما يُظهر الحب مشاعرنا المكبوتة من الماضى، فإن هذا ما يحدث أيضا عِندما تتحقق رغباتك. عرفت ذلك، لأول مرة منذ سنين.

أردت ممارسة الجنس مع شريكتى، ولكنها لم تكن فى مزاج طيب. فتقبلت منها هذا بعقلى. وفى اليوم التالى أشرت للموضوع مرة أخرى، لكنها ظلت ممتنعة.

استمر الحال هكذا يوميا لمدة أسبوعين. شعرت بالغيظ، لكنى لم أكن أعرف في هذا الوقت كيف أتفاهم معها. فلم أحدثها عن مشاعرى وامتعاضى. وإنما ظللت أتظاهر أن كل شىء على ما يرام . كنت أكبت مشاعرى السلبية . وأحاول أن أبدو محباً. ولكن استيائى واصل التزايد لمدة أسبوعين.

بذلت ما فى وسعى لإسعادها. بينما كنت أعانى من رفضها لى. فى نهاية الأسبوعين اشتريت قميص نوم، وقدمته لها فى المساء. عندما فتحت العلبة سعدت جداً بالهدية. وطلبت منها أن ترتديه لتجربه ولكنها لم تكن راغبة.

عند ذلك شعرت باليأس ، وتناسيت كل ما يتعلق بالجنس، فدفنت نفسى في العمل وتخلصت من رغباتى. اعتبرت أنه من الطبيعى أن أكتم استيائى منها. ولكن ، بعد أسبوعين عدت من عملى ، فوجدتها قد أعدت عشاء رومانسيا وارتدت قميص النوم الذى أحضرته لها من أسبوعين. كانت الأضواء خافتة والموسيقى ناعمة.

لك أن تتخيل رد فعلى . لقد شعرت بفيض من الاستياء. وقلت لها فى أعماقى: «تألمى الآن وعانى ما عانيته أنا لمدة أربعة أسابيع». ظهر الاستياء الذى كتمته لأربعة أسابيع فجأة .

بعد أن تفهمت هذه المشاعر، عرفت أن رغبتها فى أن تمنحنى ما أريد ، أخرجت ضيقى المكبوت واستيائى القديم.

## عندما يشعر الزوجان فجأة بالاستياء

بدأت ألاحظ حالات كثيرة من هذا النوع فى أثناء عملى فى مجال الاستشارات. كما لاحظت الظاهرة التالية أيضا.

عندما يرغب أحد الشريكين فى إحداث تغيير للأفضل، يفقد الآخر

اهتمامه فجأة. فعندما أراد بيل أن يمنح مارى ما كانت تطلبه دائما. كان رد فعلها استياء ورفضا. كأنها تقول له: «لقد فات أوان هذا» لقد تأخرت كثيرا أو «ما أهمية ذلك الآن؟».

لقد قدمت استشارات كثيرة لأزواج مر على زواجهم عشرون عاما، وكبر أبناؤهم وتركوا البيت.. وفجأة تطلب المرأة الطلاق. فينتبه الرجل ويكتشف أن عليه أن يتغير. لكنه عندما حاول التغيير وبدأ يمنحها الحب الذى افتقدته لمدة عشرين سنة. ردته باستياء وبرود. كأنها تريده أن يعانى مقابل العشرين سنة التى عانتها. ولكن من حسن الحظ أن هناك علاجا لهذه الحالة. فقد واصلوا المشاركة فى المشاعر . فلما تفهم الزوج ألمها من تجاهله وإهماله الطويل.. أصبحت هى أكثر تقبلاً لمحاولته أن يتغير.. قد يحدث الأمر بالعكس، أحياناً يرغب الرجل فى الانفصال والرحيل وتحاول المرأة التغيير، لكنه يقاوم.

## أزمة تزايد المتطلبات

وهناك مثال آخر لظاهرة رد الفعل المؤجل، لكنها على المستوى الاجتماعى، قد ظهرت فى الستينات، فى أثناء تولى جونسون رئاسة الجمهورية. ويسمى فى علم النفس أزمة تزايد المتطلبات. بعد أن حصلت الأقليات على بعض حقوقها ، انطلقت فجأة كل مشاعرها المكبوتة بسبب التفرقة العنصرية، وانتشرت موجات من العنف والشغب.

هذا مثال واضح لما ينتج عن كبت المشاعر. فعندما شعرت الأقليات ببعض المساندة تدفقت مشاعر الرفض، والغضب. وظهرت مشاعر الماضي المكبوتة.

تنتشر هذه الظاهرة كذلك بين الشعوب التى تتخلص من ظلم حكامها.

## لماذا يحتاج الأصحاء للاستشارة

كلما نمت علاقتنا الحميمة، وزاد الحب والود . طفت على السطح مشاعرنا المؤلمة المكبوتة مثل الخجل والخوف ، وهى مشاعر علينا أن نتحرر منها. وهى تطاردنا دائما لأننا لا نعرف كيف نتخلص منها.

لكى نشفى من هذه المشاعر نحتاج للمشاركة فيها. ولكننا نخاف ونخجل من الكشف عنها وإظهارها. وتصيبنا فى بعض الأوقات بالاحباط دون أن نعرف السبب الحقيقى لذلك. فنصبح ملولين أو متشائمين أو حتى مرهقين. فنلجأ غريزيا إما للهروب من الحب أو لزيادة الإدمان. لكن هذا وقت التعامل مع مشاعرك لا الهرب منها. عندما تطفو المشاعر العميقة فمن الحكمة أن تلجأ لمساعدة الطبيب النفسى . عندما تطفو مشاعرنا فإننا نعكسها على شريكنا. إذا لم نكن نشعر بالأمان الكافى للتعبير عن مشاعرنا مع آبائنا أو شريك سابق .

فإننا نعجز فجأة عن فهم مشاعرنا فى وجود شريكنا الحالى. عند ذلك، ستتجمد مشاعرنا، ولن نشعر بالأمان أبدا مهما قدم لنا شريكنا من دعم.

وهذا نوع من التعارض، فشعورك بالأمان أتاح الفرصة لمشاعر الخوف أن تظهر. ولكنها عندما ظهرت ، أصبحت خائفا وعاجزا من مشاركة شريك فيما تشعر به. فقد أفقدك خوفك الإحساس، وجمد مشاعرك.

**من المفارقات أنك عندما تشعر بالأمان مع شريكك تتيح الفرصة لمخاوفك القديمة أن تظهر. وعندئذ تصبح خائفاً وغير قادر على أن تشركه في مشاعرك**

هذا وقت الحاجة لمساعدة استشارى أو طبيب نفسى. لأنك عندما تجلس مع شخص لا تنعكس مخاوفك عليه. فيمكنك استعراض مشاعرك التى ظهرت. ولكن إذا لم يكن أمامك إلا شريكك، فقد تتبلد هذه المشاعر. لهذا نجد أنه حتى الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقة حب قوية قد يحتاجون لمساعدة الطبيب النفسى.

المشاركة فى مجموعات الدعم لها نفس المفعول، فالتواجد مع أشخاص لا تربطنا بهم صلات حميمة ولكنهم يدعموننا ، يسمح لنا أن نشركهم فى مشاعرنا المجروحة.

عندما تنعكس مشاعرنا المكبوتة على رفيقنا الحميم، فإنه يفقد القدرة على مساندتنا. كل ما يستطيعه حينئذ، هو أن يشجعنا على الحصول على الدعم.

نستطيع تقبل المد والجزر فى حبنا، إذا فهمنا كيف يؤثر ماضينا على علاقتنا.. وهذا يساعدنا على الشفاء.

للاحتفاظ بسحر الحب، لابد أن تكون لدينا المرونة لنتكيف مع التغيرات المتوالية لفصول الحب.

## فصول الحب

علاقة الحب مثل رعاية الحدائق. تحتاج إلى رى منتظم، ورعاية خاصة مع تغير الفصول وتغيرات الطقس. كما لابد أن نزرعها بالبذور الجيدة، ونقتلع الأعشاب الضارة.

وكذلك الحال إذا أردنا أن نحتفظ بسحر الحب، لابد أن نفهم فصوله، ونراعى احتياجاته ومتطلباته.

## ربيع الحب

بداية الحب مثل فصل الربيع. نتصور أننا سنظل سعداء إلى الأبد. لا نتصور أن يموت حبنا لشريكنا أبداً. فهو وقت البراءة. يبدو الحب خالداً. إنه وقت سحرى ، تبدو فيه الأمور مثالية بطريقة عفوية. ونبدو كأننا متوافقين تماما. نحيا فى تناغم، ونتمتع بحظنا الطيب.

### صيف الحب

فى صيف حبنا، ندرك أن شريكنا ليسَ مثالياً كما كنا نصور. وأن علينا أن نبذل جهدا لتدوم علاقتنا. فشريكنا من كوكب آخر. كما أنه إنسان يرتكب أخطاء، وبه بعض العيوب . ينمو امتعاضنا وخيبة أملنا. فتحتاج الأعشاب الضارة إلى أن نقتلعها ، وتحتاج المزروعات لمزيد من الرى تحت شمس الصيف الحارقة. لم يعد من السهل منح الحب وتلقيه. نكتشف أننا لسنا سعداء طول الوقت، ولسنا محبوبين دائما. هذا ليس تصورنا عن الحب.

عندئذ يصاب الكثير من الأزواج بخيبة الأمل ولا يرغبون فى بذل أى جهد لتحسين علاقتهم. لقد كانوا يتوقعون أن يدوم الربيع طول العمر. فيلومون شركاءهم ويستسلمون لليأس . فهم لا يدركون أن علاقة الحب ليست علاقة سهلة، بل تتطلب عملاً شاقاً تحت الشمس المحرقة.

فى صيف الحب علينا أن نغذى احتياجات شريكنا وأن نتعلم كيف نطلب، وكيف نحصل على ما نحتاجه من الحب . فهذا أمر لا يحدث تلقائيا.

### خريف الحب

نتيجة رعايتنا لحديقة الحب فى فصل الصيف، نجنى ثمارها فى الخريف. فهذا وقت ذهبى ومشبع. نتمتع بحب ناضج. فنتفهم ونتقبل أن

كـيف بدل آلاف الأزواج عـلاقـاتهم بين يوم وليلة . لقـد حـضـروا محاضراتى يوم السبت. وعاد حبهم فى موعد العشاء يوم الأحد.

بتطبيق هذه النظريات التى اكتسبتـها بقراءة الكتاب، وبتذكر أن الرجال قد قدموا من المريخ والنسـاء من الزهرة. تستطيع أن تحـقق النجاح نفسه.

ولكن عليك أن تتـذكـر أن الحب يمر بفـصـول أربعـة . يكون سـهـلا رائعـا فى الربيع ، لكنه يحـتـاج لعمل شـاق فى الصـيف . قد تشـعـر بالرخاء والإشباع فى الخريف . ثم تشعر بالفراغ فى الشتاء.

قد تنسى في الربيع المعلومات التي تحتاجـها لترعـى حبك فى الصـيف . الحب الذى تعيـشـه فى الخـريف قد تـفـقـده بسـهـولة فى الشتاء.

فى صيف الحب عندما تصبح الأمور صعبة . ولا تحـصل على ما تحتاجه من حب. قد تنسى مـا تعلمته فى هذا الكتاب. يذهب كله فى لحظة . فتبدأ فى لوم شريكك وتنسى كيف تشبع احتياجاته.

عندما يأتى فراغ الشتـاء، قد تشـعر باليأس وتلوم نفسك. هذا كله جزء من الدورة. فالظلام يشتد دائما قبل الفجر.

لتنجح علاقتنا لابد أن نفهم فصول الحب المختلفة وأن نتقبلها . أحياناً يزدهر الحب بسـهولة وتلقائية. بينما فى أوقات أخرى يحتاج

لبذل الجهد. أحياناً تكون قلوبنا ممتلئة وأحيانا أخرى تكون فارغة. علينا ألا نتوقع من شريكنا أن يكون دائما محباً أو حتى أن يتذكر دائماً كيف يكون محباً. لابد أن نمنح أنفسنا نعمة التفاهم . ولا نتوقع أن نتذكر دائماً كل ما تعلمناه عن كيف نكون محبين . والتعليم لا يحتاج فقط للسماع والتطبيق، ولكنه يمر أيضا بالنسيان ثم التذكر من جديد.

في هذا الكتاب تعلمت أشياء لا يمكن لشريكك أن يعلمك إياها، لأنه لا يعرفها. لكنك الآن قد عرفتها. فأرجو أن تكون واقعيا وتمنح نفسك الحق في ارتكاب الأخطاء . الكثير من النظريات التي تعلمتها ستنساها أحيانا. فنظرية التعلم تقرر أنه لكي تتعلم شيئاً جديداً تحتاج إلى أن تسمعه مائتي مرة. فلا نتوقع من أنفسنا أو من شركائنا أن يتذكروا كل النظريات الجديدة في هذا الكتاب. علينا أن نكون صبورين، ونقدر كل خطوة صغيرة يقومون بها. فالعمل بهذه الأفكار في حياتنا. لا يحتاج فقط لسماعها مائتي مرة. لكن يحتاج إلى أن ننسى أولا ما سبق وتعلمناه، فنحن لم نعد أطفالا أبرياء نتعلم للمرة الأولى كيف نحقق علاقات ناجحة.

لقد تشكلنا بواسطة أهالينا وبالتراث الذي نشأنا فيه، والتجارب المؤلمة من ماضينا.

تطبيق هذه الحكمة الجديدة، والوصول إلى علاقة ناجحة يعتبر تحديا جديدا.

إنك الآن من الرواد تستكشف مناطق جديدة وقد تضل طريقك أحيانا ، وقد يضل شريكك.. فاستخدم هذا الدليل باعتباره خريطة تقودك فى هذه الأراضى المجهولة.

فى المرة القادمة، عندما يتذمر شريكك أو يمتعض، تذكر أن الرجال قدموا من المريخ ، والنساء قدمن من الزهرة.

حتى لو لم نتذكر أى شيء آخر فى هذا الكتاب. فمجرد أن نتذكر أننا مختلفين. سيساعدك ذلك أن تكون أكثر حباً.. فإذا تخلصت تدريجياً من إدانة شريكك ولومه . وثابرت على طلب ما تريد . يمكنك أن تخلق العلاقة المحبة الحميمة التى تتمناها ، وتحتاجها ، وتستحقها . أمامك آمال واسعة .. فهل لك أن تواصل النمو والازدهار فى الحب والنور . شكراً لك ، فقد أعطيتنى الفرصة لأحدث فرقا فى حياتك.

# الفهـــرس

## الفصل الثامن



## الفصل التاسع



## الفصل العاشر



## الفصل الحادى عشر



## الفصل الثانى عشر



## الفصل الثالث عشر



رقم الإيداع
٩٩/١٦٠٤٤
977 - 07 - 0685 - X

## الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى ( ١٢ عددا ) ٦٠ جنيها داخل ج . م .ع تسدد مقدما نقدا أو بحوالة بريدية غير حكومية - البلاد العربية ٣٠ دولارا - امريكا واوربا واسيا وافريقيا ٤٠ دولارا - باقى دول العالم ٥٠ دولارا .

القيمة تسدد مقدما بشيك مصرفى لآمر مؤسسة دار الهلال ويرجى عدم ارسال عملات نقدية بالبريد .

## ● وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

الكويت : السيد / عبدالعال بسيونى زغلول ، الصفاة - ص . ب رقم ٢١٨٣٣

للحصول على نسخ من كتاب الهلال اتصل بالتلكس : 92703 Hilal.V.N

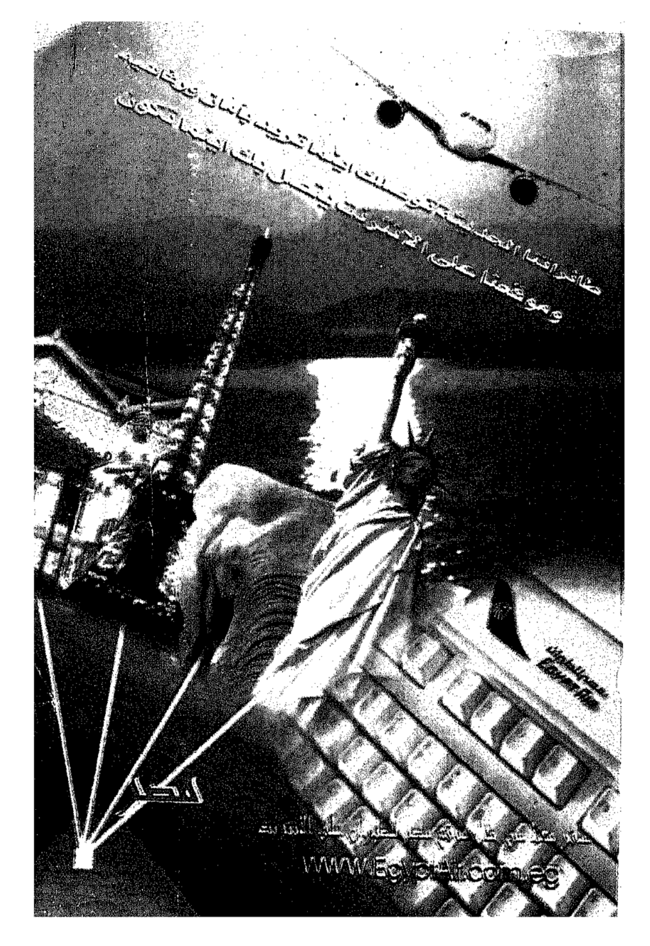
# هذا الكتاب

● المرأة والرجل والعلاقة بينهما هى قضية القضايا على مر العصور ، وهذه القضية هى موضوع هذا الكتاب ، انه هذا النوع من الكتب الذى يساعد الجميع على الحياة فى فرح وحب وسعادة .. ويسهم هذا الكتاب فى توثيق روابط الأسرة وتجديد نسيجها .. ويسعى الى انقاص معدلات الطلاق وزيادة أعداد الأسر التى تعيش فى سعادة، فابناؤنا يستحقون حياة أفضل .

ولذا كانت أهمية هذا الكتاب الذى يكشف عن خطط جديدة لتقليل التوتر فى العلاقة بين الرجل والمرأة ، ويقدم اقتراحات لتقليل الشعور بالاحباط والخذلان ، فالكثير من الناس يحبون شركاءهم ، لكنهم يعانون من الاحباط لانهم لا يحسنون التصرف فى أوقات التوتر .

كما يعتبر هذا الكتاب دليلاً للعلاقات الانسانية مع دخول الألفية الثالثة فهو يوضح ان الرجال والنساء مختلفون فى كل مجالات حياتهم ، فهم يتواصلون بشكل مختلف ، وكذلك يفكرون ويتلقون ، ويستجيبون ويحبون ، ويقدرون بشكل مختلف ، كأنهم فعلا من كوكبين مختلفين ، يتحدثون لغتين مختلفتين، بل ويحتاجون إلى نوعين مختلفين من التغذية سنرى فى هذا الكتاب افكارا ومباديء وأساليب عملية، لحل المشكلات التى تنشأ عن اختلافاتنا ، دون ان نفقد ذواتنا أو شخصياتنا.

باستكشاف هذه الاختلافات سنشعر بجدران الاستياء وسوء الظن تتساقط امامنا، وكلما تفتحت قلوبنا زاد تسامحنا وزادت قدرتنا على الأخذ والعطاء. على كل حال ، ما زال فى الوقت متسع لنتعلم هذه المفاهيم ، التى تساعدنا على الحياة ، بحب وسعادة ، فإذا كنت تريد علاقة ناجحة فهذا الكتاب يناسبك تماما .


طائراتنا الحديثة
وموقعنا على الانترنت
WWW.EgyptAir.com.eg



الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع